

研究・開発をすすめています。

こなせる技術の実現をめざして

インターフェイスという言葉のさが必要なのです。いま日立は

人間と技術とのよりよ

誰もがかんたんに使い

### **@**HITACHI

近年、"技術』はますます高度で

でなくては扱えないような機械識を持った人や経験を積んだ人複雑になってきました。専門知

ね、技術も

あるべきでしょう。これからの

もふえています。でも本来機械

誰もが気軽に使えるもので

技術には単純明快なわかりやす

株式會社 日立製作所 宣伝部 〒101 東京都千代山区神田駿河台四丁目6番地 TEL東京(03)258 1111(大代)

### ハンドボール界に衝撃波! 大に作る金質を 大同特殊鋼選手が不祥事

事件のいきさつ

の供述を総合すると、次のとおり 逮捕された田口勝利と名取和成

ネスホテルに帰って夕食をとった 9時頃宿泊先の横浜市中区のビジ ル日本リーグ大会に出場した後夜 川県藤沢市で開かれたハンドボー 円、渡辺一万一千円、名取四万円、 外出時の所持金は田口二万五千 三人で10時頃外出した。(ホテル 都練馬区在住)が訪ねて来たので 配管工見習渡辺寿直(23才、東京 が、そこへ田口の中学時代の友人 合計七万六千円) 田口と名取は、6月8日出神奈

街の一杯吞屋で酎ハイ6杯位ずつ 円を田口が支払って(合計残高六 目のスナックのバーで水割りる、 四千円+四万円)。三人は、2軒 支払い、渡辺は田口に全所持金一 春み3人分約一万二千円を田口が 引き返す際、(以下、起訴状の公 説いている風だったので「何して 人の女(商売人風)に男二人が口 千円+四万円)外へ出、宿舎の方 4杯ずつ呑んで三人分約一万八千 が、暗い通りへ出てしまったので いるんだ」と声をかけ通り過ぎた へ帰ろうとしたところ、通りで二 三人は、伊勢佐木町周辺の繁華 一千円を渡した(合計残高二万

訴事実原文のまま)

りふざけたまねするとこの辺歩け ひっかけてどこ行くんだ。あんま きから何やってんだ。女の子を と企て、右両名に対し渡辺が「さっ けて右両名から金員を喝取しよう いて、二人の男に言いがかりをつ 町二丁目八番地の七付近路上にお 時55分ころ、横浜市中区伊勢佐木 殴打するなどし、田口がもう一人 いんだ。」などとそれぞれ語気鋭 貸してくれ。おれ達は泊る所がな 貸してくれ。」などと、田口が「金 なくなるようにしてやるぞ。」「金 内に引きずり込もうとしたが名取 けた上肩口をつかんで付近の路地 らんぞ。」などと語気鋭く申し向 せ。その代り彼はどうなっても知 に対し「大きな声を出すんなら出 内に連れ込み、両手で顔面を数回 が一人の胸倉をつかんで付近路地 く申し向けて金員を要求し、渡辺 渡辺、田口は、6月9日午前1 「早く帰ろう」と言われて手を 公訴 実

胸部挫傷の傷害を負ったというも 相手の一人は渡辺の暴行によ 加療約一週間を要する顔面、

名取に「よせよ」と言われて止め

果的にはこのような事件が発生し かったなどを考慮し、しかし、結 いるチーム関係者にも予測できな 件を起こすとは最も密接に接して

と相手の肩に手をかけたが、また 離したが、更に渡辺に加勢しよう

> 怖くて宿へ逃げ帰ってから逮捕さ された。名取は、パトカーを見て カーに会って職務質問を受け逮捕 のである 三人が宿の方へ向かう途中パト

され、名取は不起訴処分となった。 なお、60年6月28日田口は起訴 日本協会の対応

回は大麻事件とは異なり一次的に らから辞意の表明があったが、今 部長、安藤日本リーグ運営委員長 役員の責任については、渡辺強化 分を決定した。また、日本協会の 務理事会を開催し別記のとおり処 から岸記念体育館において緊急常 めた行動範囲から生じた事件であ は一チームの選手の日常生活を含 田口らは本人らの精進によりここ であることと強調していたこと、 選手に対し真の強化のためには個 化部長、専務理事も機会ある毎に て指導は厳しくしていたこと、強 ナショナル選手の日常生活も含め 清監督は「鬼軍曹」と呼ばれる程 ること、ナショナルチームの野田 人の生活を自ら律する自覚が先決 年急速に成長し今回のような事 日本協会は6月11日火午後5時

係者に対し多大の迷惑をかけたこ び日体協、JOC、文部省など関 たこと、国民、スポーツ愛好者及

> 最大の努力を傾注すべく、同日報 を同じくして、国民の信頼回復に 致し、日本協会関係者もその苦渋 をした大同特殊鋼の心情に思いを ないよう配慮して即刻厳しい対応 るとともに、関係者に迷惑をかけ とについてはその重大さを認識す 発表した。 道機関に対し別記のとおり声明を

定は承認された。 会の評議員会で右常務理事会の決 大野専務理事談 6月23日田に開催された日本協

偶発的な事件とはいえ、熱心ない に心からお詫び申し上げます。 で指導者ならびにファンの皆さん 日本協会関係者の心情も全く同じ てのことだと思いますが、私たち 殊綱の厳しい対応もそれを考慮し 言わなければなりません。大同特 に与えた屈辱は余りにも大きいと ンドボールの指導者および愛好者 「今回の事件は深酒をした上での 今後、ナショナル選手は勿論で

します。 本人の自覚の問題ですから、コー して再点檢する必要があります。 いか、選手個人に慢心はないか、 すが、各チームに怠惰ムードはな れば不可能なことではありませ チおよび僚友が手を携えて心がけ いですが、しかし、これも結局は 上のことになるとその指導は難し チーム指導者とも意思疎通をよく ん。皆さんのご協力をお願いいた それから、今回のような私生活

名は日本ハンドボール協会の競 田口勝利、名取和成の両 技者として登録を無期限に抹消

和6年6月11日から昭和61年3 とを認めない。 の他の一切の試合に出場するこ 協会の管掌する競技会並びにそ 月31日まで、日本ハンドボール 大同特殊鋼チームは、

監督については、その辞任の意 う大同特殊鋼チームの意向を草 ている全選手を辞退させるとい ルチームのメンバーに登録され 辞退を認める。 現在日本協会のナショナ ナショナルチームの野田

民の信頼を回復するよう最大の 間形成の面での指導の重要性を 選手並びに指導者に対する、人 チームの選手管理上の問題とし ともに、今回の事件を単なる 関係各位に衷心より陳謝すると 回の事態を重視し、国民並びに て処理することなく、私達自身、 層深く認識し、一刻も早く国 本ハンドボール協会は、今 日本協会声明

努力を傾注する決意である。

志を尊重し、その辞任を認める。

# 実業団



רים חח

子は、 3日間、 第26回全日本実業団選手権 5月10日から12日までの 愛知県体育館で開催され 分男

なった。 特殊鋼という昨年と同じ顔合せと 敗れ去り、 この大会同様本田技研鈴鹿の前に した湧永製薬が、準決勝で昨年の 昨年末全日本総合で6連覇を達成 チームが参加、熱戦をくり広げた。 60年度最初の栄冠を目ざして10 決勝はこの本田と大同

を飾った。 終始本田を圧倒、23-13という大 手がうまくかみ合っている大同が 差で降して2年連続10回目の優勝 決勝は、この大会ベテランと若

### ▼1回戦

=1

自

爽風 会 1 光った一戦だった。 本田技研 〇…爽風会のGK橋本の 1011 5 9 14 車ト 好守 体タ が

攻などで9-11の2点差とした。 体は、前半終了間際松井の連続速 ベースをつかんだ。一方トヨタ車 トなどで、11分5-2とリードし 好守と山野、松下のサイドシュー 爽風会は前半立ち上がりGKの

> (草宮村長藤萩磯河松高田中養) (母) (日本野長原貝村井井村島田 (本野長原貝村井井村島田) は19-11と試合を決定づけた。 などでリードを広げ、後半20分に は真砂のカットインや山下の速攻 み無得点が続いた。この間爽風会 爽風会のディフェンスを攻めあぐ め1点差としたものの、その後は 車体は藤長がサイドシュートを決 しかし、後半立ち上がりにトヨタ

G K FP 審・板岩 倉本 (1) PT

動 ヨ 車 タ 23 1310 1111 22中村荷役 21 (2)

生 共点の奪い合いとなり、前半は11 は山内、香井の相手ミスからの速 らのロング。対するトヨタ自動車 手は中村荷役・三尾の高い打点か 攻で得点を重ねた。以後両チーム 一かした攻めでスタートした。先 10と中村荷役がリード。 〇…前半は両チーム共持ち味を

は22-22と並んだ。結局、トヨタ 後半も中ばを経過した頃からにわ 自動車・相本の得点で逆転、 た。後半も終了間近、遂にトヨタ 攻撃で確実に点を積み重ねていっ なる一方、トヨタはセットからの るというケースが続いた。しかし 目立ち始め、シュートコースの狙 も増してシュートミスなどミスが 始まった。トヨタ自動車は前半に か、シュートの有効打は数少なく かに中村荷役に疲れが出始めたの い過ぎがもとで相手の速攻を受け 23

(中石末坂福大下小三塚長酒窪一村)井次口士木成野尾田原井田村)中の2716140100 (1) 22

GK FP 審· 西福 沢井 PT

得0042011和川香山久松 恒生中坂高堀乙相川香山久松 動 (4) 23

の攻撃を許さず一気に3点を先取 特 大 ▼2回戦 ○…前半開始直後、 殊 鋼同 32 1715 | | 8 6 24 本田技研 大同は相手

後半も中村荷役の優勢で試合は

終了。 スは常に大同がリードし15―6で スミスも多く見られ、試合のペー が輝いている。前半は爽風会のパ り、大同の速攻を数本防御したの 中でも爽風会GK三宅の好守が光 になってしまった。しかし、その 有効打は数少なく、単発的な攻撃 大同のディフェンス・チェックに 内での組立てが難かしく、厳しい 攻撃は、相手フリースローエリア く見られる。それに対し爽風会の プレーまですべてに有効打が数多 イン・プレー、また小技のポスト ロングシュートから敏捷なカット エティに富んでいて、打点の高い した。大同の攻撃パターンはバラ

日新製鋼31

22大崎電気

**哈**完本原西野砂 (陝三橋藤香山真 得000214061000 ず大同のリズムで進行していった。 後半に入っても状況は相かわら 船山松金横 谷下下沢井 (5) 14

得008124325250大上秋田高小市中河蒲海内佐大 同村吉口村野川本井生田藤藤 G K FP 審 浅日 野比 32 (1) PT

> と駒を進めた。 同は32―14と引き離して準決勝へ の爽風会の追い上げむなしく、 引き上げさせた。結局、後半中ば 利を確信したのか、蒲生、小野を 約10分経過後、大同は24-7で勝

決め、前半を14-11とした。 退のゲーム運びであったが、日新 は西山、吉見の3連続シュートを 〇…前半25分過ぎまでは一進 1714 | | 1111

崎部内岡江田藤田本迫田崎野得005605041001 時に森、藤井らが次々と得点を決 め、17分過ぎには25-15と差を広 たところで大崎は日新・西山にマ と思われた。しかし、10分を過ぎ 取り合い、このまま接戦になるか ンツーマンとしたが、日新はこの 後半立ち上がりは互いに1点を 22

**(大岡矢松東武首中山越菅宮星** (2)

G K FΡ 審 岩板 本倉 PT

得004292283010 新川田 曲 山見斐井田瀬木若 (3)

31

得[湧永] 0井 藤 天内 GK 田砂山石実清安河吉 審 飼小 沼山 25 (3) PT

カットインプレーや速攻で得点し 湧水も玉村のPTで同点とした後 分には8--7と逆転した。しかし Tなどを連続して砂川が決め、20 陽は、左サイドの反則から得たP 15分過ぎまでリードされていた二 は1点を争う好ゲームとなった。 湧水製薬25 1213 711 前半13-11と再び逆転した。 〇…三陽の早いつぶしで、前坐 18三陽商会 が目立つようになり、徐々に点差 6と本田のリードで折り返した。

三陽も実方の左45度、山口のポス は22-12と差を広げた。25分過ぎ 続けに決めるなどして20分過ぎに 本がバスカットからの速攻をたて 誘い、荷川取がポストプレーを山 のバスミス、オーバーステップを 退場となったものの、その後三陽 湧水は後半立ち上がりに志賀が のサイドシュートなどで反撃を行 が広がっていった。トヨタも香井

好守するなどしたが、時すでに遅 く、結果は湧永の楽勝となった。 ノーマークシュートをGK内野が トなどで反撃、27分過ぎには速攻 18 (6) 得001242337223 (
一次中佐三田立尾玉栗吉田坂 上中佐三田立尾玉栗吉田坂 原畑尾木松野木上井屋山口本

三、マ 日少山ゴミ青を可ち陽山野 ロ川口原方家藤村原

[皇主中坂高堀乙相川香山久松 動動]津西口木江子本田井内本永 日本江子本田井内本永 田技研鈴鹿のペースで終った。 あげることが出来ず、最後まで本 なうが、攻撃が単調となり得点を G K

FP

審

西福

沢井

PT

(2)

(1)

IC PT, 一方、 守され、苦しい滑り出しとなった。 三陽商会27 ▼順位決定戦 一陽商会は、トヨタ車体GK宮田 〇…試合開始直後、 トヨタ車体は長野、 ノーマークシュートを好 1413 | | 1010 20 車 ト 動きの固い 磯貝が ヨタ 体 29

> ていった。それに比べてトヨタは からの多彩な攻撃で確実に得点し ンスが良く、またポストやサイド

撃が単調で、

田村のサイドシ

乗るかと思われたが、ミスが多く ペースに乗れないまま前半を11― もGK中西の好守によりペースに ―0とリードした。トヨタ自動車 ペースをつかみ、10分過ぎには4 過ぎ頃から本田技研鈴鹿が徐々に とが出来なかった。しかし、5分 が目立ちなかなか得点をあげるこ 〇…両チーム共立ち上がりミス 自動車 山口、実方の速攻などで10点を連 リードし、前半を終了した。 スを速攻に結びつけ、13-10と るディフェンスでトヨタ車体のミ て来た三陽商会は、早い詰めによ ぎ頃から徐々にエンジンのかかっ 調に滑り出した。しかし、15分過 カットイン、PTを確実に決め順 後半7分過ぎから三陽商会は、

った。

ディフェンスとなったことも痛か

げることになった。

大崎は退場3回、

一時は4名の

鈴

鹿、29

1811

6 9

15

本田技研

(車宮村長藤萩磯河松高田中蓑体)田林野長原貝村井井村島田 神田林野長原貝村井井村島田 取し完全にペースをつかんだ。し 速攻を決め追い上げたが、結局27 かし、残り10分にはトヨタ車体も ―20で三陽商会が逃げ切った。 (3) 20

後半に入ると、本田技研の速攻

陽山野 得003038039010 [大内] 田砂山石実清安河吉 27 G K 関 口川口原方家藤村原 FΡ 審浅日 野比 (4)PT

15

点差で終了した。 で着々を点差を広げた。前半の終 べ大崎はロングシュート、ポスト 攻撃が思うように出来ず、シュー 大崎電気27 は中村のペース、結局16-7の9 ディフェンスが締まり、残り5分 打、それに発奮したのか、中村の プレーなどをからめた大きな攻め トミスなどが目立った。それに比 後半の立ち上がりは、 〇…大崎の早いっぷしで中村の 大崎のPTがGKの顔面を強 【1116 12.7】19中村荷役 中村の

差がついてしまった。

後半に入っても三陽はディフェ

が精一杯であった。 終盤、中村が激しく追い上げたが、 を取り戻し、着実に得点を広げた。 崎は立ち上がりこそシュートミス パスミス、シュートミスが多発し 中村ペースで始まったが、中盤は ストプレーと三屋のロングが冴え 前半の失点が大きく、5点差まで などが目立ったが、中盤はペース ペースを乱し自滅していった。大 19

(3)

G K FP 審 西福 沢井 27 (1)РТ

得003625423001 大綱矢松東武首中山越菅宮星 坊部内岡江田藤田本迫田崎野 点があがらず、前半で17-6と大 のマークが厳しく、思うように得 インで反撃するが、エース川田へ のロングシュート、相本のカット その後も堅い守りから速攻、関の 三陽商会28 [117—9] た。これに対して、トヨタも山内 ロングシュートなどで得点を重ね トから清家の速攻で先制点をあげ 〇…立ち上がり三陽はパスカッ 15 自 ト 動 ヨ タ 車.

服飾文化の発展とともに

創造 命感 続け 不断の歩みを す。

Sunline

株式会社 三景

北 野 喜美夫 代表取締役社長 東京都千代田区岩本町 3 - 4-12 TEL. (03)861-7161 得006242140000 大岡矢松東武首中山越背宮星 崎部内岡江田藤田本迫田崎野 漢三橋香山山真 船山松金横 製 宝本西川野砂 谷下下沢井 東 が大崎へ移った。その後、大崎・ 本田GK橋本の速攻のスローミス 得005010570460年大内。河田吉砂山石実清安 **博00111104322110** 15 点差を縮めることが出来なかった。 が2本続き、これから試合の流れ 縮まらない。後半開始10分ぐらい 下の得点で追いすがるがその差は 者で得点を重ね、本田は船谷と山 ドで前半を終了。 大崎・東江の得点で大崎1点リー いとなったが、前半終了5秒前、 チームGKの好守もあってせり合 に大崎・山本が同点に。その後両 大崎電気19 エートで反撃するものの、 後半は、 山野 津西口木江子本田井内本永 ○…本田のスローオフで始まっ GK 二橋香山山真 GK 関 -坂高堀乙相川香山久松 本田・山下が先制、すぐ 村 FP FP 大崎が松岡、山本の両 127 | 1 9 6 H 原川 審 亦 船山松金横 西福 一原方家藤 浅日 75 本田技研 沢井 野比 (2) PT (2)15 28 (4) PT (4)

> た。 り14―6と大同リードで折り返し 生、市川らによる多彩な攻めによ らようやく大同ペースとなり、蒲 う好ゲームとなった。前半中ばか h 西 波に乗り切れない。一方日新は、 かし、日新の堅い守りに手こずり め、好調なスタートを切った。し 中本がポストからのシュートを決 始3分、高村からのパスを受けた 前半10分、3-5と2点差で追 山、森、吉見の活発な攻めによ

りで頑張りを見せ、打点の高い攻 めをしのいだ。しかし、目新は攻 つかんだかに見えたが、日新は守 開始早々の1分、中本の速攻で1 点をもぎ取った。これでペースを 後半も先手を取ったのは大同。 1 15

G K

審

〔日新〕得 西川0 森田0 森 田山見斐井田瀬木若 徳西吉甲藤堀一高脇 (4)

得006436303篇海内佐 大上秋田高小市中河蒲海内佐 江 河村吉口村野川本井生田藤藤 GK FP 審 飼小 泗山 28 (2)PT

19

湧かせてくれた両チームGKの好 松岡の豪快なロングシュートが決 何度もファインプレーで観客を ことが出来なかった。 本田技研 をつかみきれない大同を めに今一つの切れがなく、 22 13 9 20湧水製薬

まり始め、本田を突き放した。

前牛

0)

▼準決勝

守は見事であった。

鹿

特

鋼 同

28

1414

15

日新製鋼

6

〇…先手を取ったのは大同、

開

前半を終了。 躍で10-9と湧永の1点リードで チーム共ディフェンス、GKの活 PTを決め一進一退の展開。両 グがいきなり決まったが、本田も 〇…前半、湧永・池 ノ上のロ

めた。 残り1分で3点差として勝負を決 本田は田口、坂本で再び突き放し、 湧水も再び追いついたが、しかし、 -17と本田が後半初めてリード。 いに点を取り合い、残り8分、18 レー 後半立ち上がり、 が決まりまず同点。その後互 本田の連係プ

〔湧水〕得 井 藤 0 (2)20

得00100331156145 ▼9位決定戦 FP 岩板 本倉 22 (3)PT

井が中央にカットインを決め、得 点をあげその後も萩原、 始まった。開始3分、トヨタの松 車 ストシュート、 日 18 18 〇…前半、 体 7 11 9 5 中村のスローオフで 藤長の速攻やGK 14 松井のポ 中村荷役

後爽風会先行の形で1点を取り合

押さえる ベース を有利にした。 田の好守で、 前半11-5と試合

シュート、ミドルシュートと得点 村井次井口士木成野屋田原田得003021033011 を決めて勝ちを決定づけた。 くマークされたが、河村のポスト ヨタ車体は、得点源の長野が厳 縮めたが、前半の差が響いた。ト 誘って小野、三尾の速攻で点差を り、中村は相手のシュートミスを 後半に入って中村のペー ースとな

(宮村長藤萩泉 得00242113401 **〔**石末酒坂福大下小三塚長窪 田林 GK FP 貝村井村島田 審 浅日 野比 (2)PT (2)

爽風会20 ▼7位決定戦 1010 127 19 自 ト 動 ∄ 車 18

会リードで折り返した。 リードした。しかし、その後は両 をつかみ、5分過ぎに3-1と に乗り切れず前半を10-7と爽風 チームともミスが出始め、ペース 〇・・立ち上 がり爽風会はペース

0 黄

分過ぎに同点に追いついた。そのト、香井の速攻などで反撃し、18 スに乗るかに見えた。しかし、そ 14-9とリードし、このままペー のミスにつけ込み、5分過ぎには 後トヨタも乙子のサイドシュー 後半開始早々、爽風会はトヨタ

..

でお買物。 ご人会手続きも簡単です。

お気軽にお申込み ください。

お支払いもいろいろ ●月々のお支払いがラクな リボルビング払い ●手数料なしのおトクな

回払い

●お求めはいま、お支払いは ボーナス一括払い

が申し込み、お問い合せは、ジャスコ各店 サービスカウンター又は、販売員におたず むください。



87.08.11

終了30秒

スを犯

爽風会が辛くも逃げ切

に阻まれ 3

決定打とならない。

かうが、

何れのシュートもGK ムコート内を激しく行

三陽はGKの守りが堅くやや優勢

でトヨタがPTをはずすなどのミ

う展開となったが、大事なところ

形が続いたが、三陽に決定打がな く、結局26-2で大崎が勝利を収 延長戦では1点ずつを取り合う

> 田は大同の詰めの早いディフェン イドシュートで先行。しかし、本

〇…開始直

後

本田・ 5 8

坂本のサ

大崎優勢

大崎

5 13

18日新製鋼

シュートに攻撃が片寄ってしまっ

ローによる得点と単発的なサイド 点に結びつかず、ペナルティース スにセットでの攻撃がなかなか得

▼3位決定戦

24

が展開された。15分過ぎに湧永・取り返すといったシーソーゲーム 点を返し、その後は互いに取って 湧永の酒巻のロングシュートで1 ュートで先行したが、2分過ぎ、 きなりディフェンスの間をぬうシ 湧永製薬27 [1512 〇…開始30秒、 日新・藤井が 高村が良く動き、 らポストへの攻撃を中心に、田口、 た。 ュートを決めた。 後半5分まで両チーム接戦とな 対する大同は、フリースローか

高打点からシ

審 板岩

倉本

PT

(1)

得点を重ねる。 スト、ロングとうまく攻め確実に 攻めあぐんで無得点。その間に、 のまま。しかし、5分過ぎから15 りなかなか点差が広がらずる点差 大同は田口、中本コンビによるポ 分間、本田は大同ディフェンスを

った大同を攻め、 本田はラスト5分若手中心にな 結局10点差でタ

イムアップ。 13

18

業株式 崎 燾 5

和 取締役社長 渡 辺

東京都晶川区東五反田2-2-7 電話 03 (443) 7 1 7 1(大代表) 営業所 札幌・仙台・大阪・広島

力量計· 電流制限器 漏電しゃ断器 • 計器用変成器 分電盤 監視制御装置 チ 1 11/

得001003466000 自玉中坂平高堀乙川香山久 動津西口野木江子田井田木 得001110049300 ▼5位決定戦 玉中坂平高堀乙川香山久松 GK 電気26 ・試合開始早々速攻合戦とな FP 8 審 13 10 11 飼小 24三陽商会 本0 20 (3)PT (3)19 に大内 三 | 関 | 13100 | 1004 | 13100 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1006 | 1 Vi めあぐねていたが、10分過ぎぐら のまま前半を終えた。 シュートが決まりだし、 だったが、途中から大崎のロング 後半は、 から再び速攻合戦となる。 GK 田砂山石実清安河吉 FP 始めのうちは互いに攻

得005159231000 26 (0)

昨年と同じ顔合せの決勝戦、大同が大差でふり切る (写真は大同・小野のシュート)

任西 德西吉甲藤堀一高脇 新川 田山見斐井田瀬木若 得003151071000

徳西吉甲藤堀

高脇

(3)

PT

GK

FP

審

板岩

РТ

(4)

を返すが、10分過ぎから湧永は9 連続得点をあげて勝負を決めた。

ルでスタート。その後日新も3点

12と湧永の1点リードで前半終了。

後半に入ると湧永の4連続ゴー

続シュートで追いつき、

結局13-

にしたが、すぐに日新も藤井の連 玉村、池ノ上のシュートで2点差

得[湧永] 0井 藤

GK 10001005 上駒村賀川田取田原巻

FP 審 飼小 沼山

(4)

27

得0063311701浦海内佐 大上秋田高小市中河浦海内佐 江 1020

(0)

23

特大

鋼同 1211

23

13

鹿

本田技研

- 5 -

# 実業



ついた。 報告がありませんでした) から一気に加点して立石を突き放 前半終了間際に逆転、 ドを奪ったが、 燃える立石が前半いい出足でリー 年と同じ領合せとなった。雪辱に 勝は大崎電気と立石電機という昨 2回戦でジャスコに敗れ去り、 総合で初優勝を飾った日立栃木が された。この大会、 2年連続3回目の女王の座に 26 回全国 大阪市中央体育館で開催 5月8日から (戦評用紙が掲載分し 実業団 次第に大崎が反撃、 昨年末全日本 選手権 後半の出足 10日までの か

得00381031 日葛岡手前清土吉神山井山菅 21年本打田水屋田永岸沢口原 [遠清藤岡吉小海酒和田太佐 | 入藤水谷部田林野井知村田藤 | 10001010 大和銀行25 GK F P 1213 | | 5 7 審 奥丸 12北国銀 田谷

(0)

PT

(1)

11

目明78-7

(北) 新中 丹中松 和 (北) 林 荒 (本) 後田下 山 (本) 10023110 GK { 丸小吉川 山王田 崎 0 (2)12

行 26

得000241530505 本 26 FP 1214 審 秋前 15・シャ 永川 レ ì 25 (4)PT

[ソニー] 得 阿多石 0

木瀬丸田渡村下口元崎1002300120

斜光石久馬中山

山藤江

(2)

GK

FP

審

秋中

山根

PT

Ш

本尾谷林田田

(5)

東京重機18

108

5 4

9

国ソ

9分

ŀ

Ħ ビクター G K FP 井島 15 ゼト PT (4)

得002261020、日辺口根脇藤田藤條松本川田ビ辺口根脇藤田藤條松本川田 上崎 26 (2)

得[重

瀬井崎川

10020350

18

審

日立栃木26

917

8 3

11ムネカタ

得0050505001748 33

重深石山市大中松古矢安 女機瀬井崎川川本尾谷田田 林樹瀬井崎川川本尾谷田田 林 ▼2回戦 大崎電気33 1419 17東京重機 大 林 0 (1)17

審 秋中 山根 (2) PT G K

GK

FP

立) 得000 100 110 [ 葛岡手前清土古神山井中尾 ジャスコ 25 水屋田永岸沢村苗 00200 1312 | | | 107 17日立栃木 (6) 17

得007134125110で、深で、深で、一次では、日本のでは、日本 FP 審. 前秋 川永 25 (2)РТ

○…ソニー国分・光瀬が先制。

分

で追いかけ、

10分まで互角の戦い。

準決勝のブラザー対立石。 ブラザーがよく健闘したが及ばなかった。 ビ辺ロ根脇藤田藤川條本川田得002051002020 (日 立石電機22 渡小中門武長遠枝下根宮太 添数木池井村田 GK F P 審

GK FP 審 井島 上崎 PT

得000110335621 (立荒竹是近亀岩池江山野以長 五八木下枝藤園村上口内嶋子田 , 與者戦 2ビスニッチ 1長谷川 22 (4)

北国銀行23 16 7 | | 8 9 17 国ソ

(大高増秋上川若植天前丸佐上和)浜見成西添水田谷田田木村 村の006022110502 ブラ ザー 業 28 1117 117 奥丸 18大和銀 田谷 PT (8) 18

得0021233202130 [畑大荒小赤中太久奥森松黒 是出山山下山 (3)

1012 | | | 8 4 12 ビクタ 1 12 本 28

(1)

前半はヨーアで折り返す。 の速攻で一気に3点リード、 ロング、大和銀行から移籍の馬渡 ってリラックスしており、藤元の 初出場のソニーは、2試合目とあ 後半に入ってディフェンスの甘

GK

FP

審

[ソニー] 得 阿多石 0 北国に一目の長をゆずった。 最後3分間には連続得点を許し、 展開ではプレーにミスが目立ち、 斜光石久馬中山山藤江 木瀬丸田渡村下口元崎 (0) 17

ったがリードされてからのゲーム 中田のロングで逆転、ソニーも粘 くなったソニーに、北国は中川、

得00141310308元沢瀬子田田昭林り山島辺崎元沢瀬子田田昭林

(2)

東京重機16

4-7 12

12大和銀行

22

ビクターは相手防御ラインを崩せ

GK 郭 奥丸 田谷 PT

安田の大活躍で12―5と重機リー

得点。東京重機も冷静さを取り戻 好調を伺わせたが、山崎、安田の

西、天谷、植田と3点を連取して

〇…大和銀行は、立ち上がり上

し、前半8点を1人で叩き出した

宅川

山玉田崎

(2)

レーゼ シャト

1210 | | 8 8

16ムネカタ

23

〇…シャトレーゼの海道昭が長

随所に見せて楽勝した。 スを2回はずして得点が止ってし で勝負を決め、余裕あるプレーを 古谷のサイドと得点を重ね、10分 まった。一方重機は、大林の速攻、 を先取。更にノーマークのチャン ドで折り返す。 後半も立ち上がりは大和が2点

「高増秋上川若植天丸佐上赤 別浜見成西添水田谷田木村瀬 利二年 大高増秋上川若植天丸佐上赤 ママーカー GK FP 審 奥丸 田谷 (3) PT 12

準決勝

前半を10-8で折り返した。 形でムネカタのゲーム展開となり て先行した。この2点を常に追う 身を利してのロングを簡単に決め

後半に入って海道昭のシュート

得0000200033080 重深石山市大中松古大矢安 展瀬井崎川川本尾谷林田田 日立栃木22 1111 17日 本 本16 (2)

た一戦だった。

多彩なプレーで圧倒。 なかった速攻、サイド、

ムネカタは、小林の健闘が光

ヤトレーゼは、以後前半には使わ 続5点と7点のリードを奪ったシ がムネカタのゴールにさく烈、連

ポストと

秋前 永川 PT (0) 16 の変型1・5ディフェンスの早い ○…日本ビクターは、日立栃木

速攻で加点。 詰めにとまどい攻撃のリズムが合 を含めて2得点とリズムを崩す。 いシュートがなく、ペナルティー わず、前半的分よりシュートらし 後半、 方、日立はGKの好守と3連続 互角の戦いに見えたが、

1: 2点と帰陣の速さなど、体力、技 ることがで出来る。 を崩すことが出来なかったかが知 ナルティ7点と日立の防御ライン ビクターは17得点中速攻2点、ベ ず、一方目立は速攻により加点、 速攻得点が日立り点、ビクター 攻、防とも日立が優位であっ

ビ辺ロ根脇藤田藤川條本川田得001029002210 [渡小中門武長遠枝下根宮太 (8) 17

立生本打田水屋田岸沢口原苗 得003812125000 G K FP 審 秋前 永川 22 (2)PT

前半、ブラザーが良い立ち上が

京姫のシュート及びパスが生き、 崎電気が李京姫の得点で抜け出る。 大崎は両李を中心に得点、特に李 点まではシーソーゲーム。先に大 大崎電気30 〇…両 チームとも立ち上がりる 1416 7 10 17ジャスコ

京姫にふり回されている感じでデ16点を取る。「方、ジャスコは李 た。 1 に6点をゲット、試合を決定づけ ュートが大崎GKに好守された。 後半に入ると、 フェンスが甘くなるのと、シ 大崎はたて続け

(木小寺石伊三宮十野近服徳ツ)村田沢田勢木本丸村藤部重得006024001211 ることをすべて成功し、 スコは裏目になる。 全体的に見て抜け出た大崎がや 逆にジャ 17

GK FP 審 非崑 上崎 PT (1)

得003573000480 切った。 疲れが見えたブラザー工業をふり に勝った立石電機が、後半小池に 立石電機26 [131-9] 〇…攻防にミスが少なく総合力 20 ブラザー13 業 30 (2)

得001031301662 (立荒竹是近亀岩池江山野以長 130165) に谷 13016 に谷 13016 に谷 13016 に谷 13016 に谷 13016 においます。 得0021113300000 りを見せたが、立石が9分に追い 畑大荒小赤中太久奥森松黑 GK F P 亦 秋中 山根 26 (6) PT (3)20

ろのおつきあい"が 私たちの

あなたの銀行

或 E 金

本店

石川県金沢市下堤町

店舗

石川・富山・福井 東京・大阪・名古屋 京都・124か店

「大成渡島海松海星百金武平 り山島辺崎元沢昭野瀬子田田 ・ 道 道 ・ 道 1001

素晴しい攻防に終始した。 12位決定戦

立石は最後までリズムを崩さず

GK

FP

審

秋中

山根

PT

(0)

9

工

( 遠清藤岡吉小海酒和田太佐 )藤水谷部田林野井喜村田藤知田林野井喜村田藤 H 分18 8 10 | | | 7 9 16 ムネカタ 16

得0047503311045 (1) 新中 丹中松 川丸小吉 取土 林 荒 加玉小吉

29

行

(1)

(1)ビクター H ▼7、8位決定戦 本 20 1010 | | 9 4 13大和銀

取り合ったが、前半残り3分、

(大高增秋上若植天丸西佐上赤和)浜見成西水田谷田野木村瀬 村) GK F P 丸與 谷田 PT (2)13

から4連続得点をあげ、

得[ソニー] 0 阿多石

木瀬丸田

渡村下口元崎

0204402150

18

市

一边口根脇藤田藤條本川藤田

(1)

GK

FP

審

秋前

永川

PT

北国銀行29

1128

4:5

9

=

9

10位決定戦

思うように得点を重ねることが出 ラザーの細添にことごとく守られ、 ったが、ノーマークシュートをプ 1・5防御に切りかえばん回を計 8で折り返した。 マンツーマン気味にマークする 後半、ジャスコは伊勢が小池を

GK

FP

審

井島

上崎

PT

決勝戦、大崎・石井のシュート

〔深石山市大中松古大矢安 (重深石山市大中松古大矢安 機)瀬井崎川川本尾谷林田田 星

得000521318003 立生本打田水屋田岸沢口原苗 ブラザー ▼3、4位決定戦

23

(4) P

得点を重ねた。 タートを切ったのに対して、ブラ 小池のロングシュートと負けずに ザー工業も赤井のサイドシュート、 ロングシュートと幸先のよいス は伊勢のポストシュート、寺沢の が始まった。開始早々、ジャスコ ダブルボストによる攻撃法で試合 〇…両チームとも0・6の防御 業 23 1112 8 8 16ジャスコ 大崎電気24

ラザーはフォーメーションプレー ザーは小池を軸にして互いに点を その後、ジャスコは寺沢、ブラ 前半12 「荒竹是近亀岩池江山野以長 石木下枝藤園村上口内嶋ナ川 ニ谷 る立石をふり切り二連覇を飾った。 彩な攻撃を見せ、必死に追いすが てから立石の守りに乱れが生じ、 李の盤起により24分に同点にされ 配した立石であったが、大崎の両 好守に支えられ優勢にゲームを支 主導権が大崎に移ってしまった。 後半、リズムに乗った大崎が多 ○:前半立ち上がりよりGKの 1212 811 19 (1)

切った。 速攻で得点を重ね、 いを見せたが、相手のミスからの ジャスコの防御システムにとまど 来なかった。 それに対してブラザー 他げなく逃げ は、

12

ヤ)村口 7村口沢田勢木本丸村藤部 重0 (3)16

(4)

じ木山寺石伊三宮十野近服徳

GK

PP

審 秋中

山根

T

」添數木池井村田田山山下山 GK FP 審 奥丸 田谷

▼決勝 得002722630010 に畑大荒小赤中太久奥森松黒 23

Į

19立石電

(3)PT バッチ・メタル・優勝カップ・楯 各種記念品 口 一・ネクタイ止・金銀製品

製造販売

電話 東京(03)973-0741代 東京都板橋区中丸町49

8

**▼**5,

日立栃木23 6位決定戦 1013 | | 8 6

14東京重機

得004026061010

20

得00113200006年大 传藤宮石時徳沖深塩李李松 相京 相京 日1200006 日1200 日1200

24

(3)





日中法慶日国早日国中慶日国日日中国筑日慶慶日中日日早中法▼ 1 部

天 19 20 21 18 14 18 21 19 10 16 26 24 18 11 17 16 15 17 14 23 18 17 19 13 17 18 21 14 ② 東京

神上千 智工 大大大 修東大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大

横武関独駒横駒青▼大大 文亜一創亜創一都一埼芝防一埼創埼防埼創文埼創亜市蔵学協 市 学部文亜位教 橋価 価橋立橋玉工 橋玉価玉 玉価教玉価大大大大大大大大

34 34 41 22 41 37 42 33 17 27 19 21 17 20 23 21

大青大横都武関大 東学東市留蔵学東 大大大大大大大大

東大立東東学協学市学東留留学学留学学蔵学東協留 文⑥大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大

大大大大大大大大大

-10 -

大口大大大大大大大大大大大大大大大口

34 12 12 12 12 12 33 30 22 22 42 27 34 12 28 48 0 0 0 0 0 23 24 16 17 26 20 12 0 16 14 26

群群群群和産帝產東產東東帝東 拓 馬馬馬馬光能京能工能工工京工 大 大大大大大大大大大大大大大大大

体部

16 29 20 25 24 15 23 18 29 20 36 36 28 22 35 30 21 34 14 17 19 11 17 13 17 16 6 14 11 8 15 13 8 9 10 12

東日日日東青東日東日東東日東東東日 安体体体学学体体体学海体学 大天大天大大大大大大大大大大大大大大

成葉 大大大大大大大大大大大大大大大大大 **美**①国 蹊

東際 24 27 36 46 28 35 39 29 29 32 35 21 17 33 45 27 28 32 浜経道172219172416222218241516121018162010

供舒達 商落大 科大② 大⑤東東東横日日横横千千東東成千日日東東日 ⑧東京工経商工工商商業業工工経工工 日 市農工経商工工商商業業工工経工工

¬ 拓 産 帝 東 玉 〇 明 明 東 東 東 山 東 明 東 能京洋川恒学学洋洋外梨外学洋 大大大大大大大大大大大大大大大大大 定 戦

18 28 27 15 33 21 23 18 27 17 14 16 14 24 19 19 16 21

東山拓東拓拓山東山 外 梨外梨 大大大大大大大大大

女子

31 24 44 18 18 34 19 29 14 24 12 26 12 40 49 41 16 18 27 53 24 27 18 23 42 22 17 13 10 0 18 14 12 19 19 13 17 0 12 0 13 3 10 15 18 11 1 16 22 12 14 10 14 14

教 葉 価 教 国 留 葉 葉 五 国留藤国 城教国国 大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大

⑤ 体質 東京大波 22 26 15 15 22 25 30 21 23 25 東京大波 22 26 15 15 22 25 30 21 23 25 受会 (1) 13 14 13 21 19 12 16 15 10 大 東京 大 東京 大 東東東京 大 東東東京

女日東東東筑日東東東東 体子体海学学波女学学女海育体体海学学波体学学体 大育大大大大大大大大大大

東一武(埼(一) 6農3工部王部 部工部工計大2大 ( ) 部2位 部 人(女子)がネ の通り、順大、 の通り、順大、 の通り、順大、 7位 大 32 19 36 23 12 24 27 24 38 27 20 25 がそれぞれ残留い 18 (2部1位) ・ (2部1位) ・ (2部1位) ・ (2部1位) ・ (2部1位) ・ (2部1位) ・ (2部1位) 8 ò 17 21 18 20 13 24 21 19 18 17 5 2 6 6 2 5 2 3 3 部 芝 工 大 東 立 大 東 立 大 東 立 大 東 立 大 東 立 大 大 東 立 大 大 東 立 大 大 東 立 大 大 東 立 大 大 東 立 大 東 立 大 東 立 大 東 立 大 東 立 大 東 立 大 東 立 大 東 立 大 横部筑部明部青部 立部横部上 8位) 2位) 7位十 ブ位 100位 7位) 商 波 玉 大 大

れ替 え戦

千葉大⑦横浜国立大®駒沢大 ③茨城大①創価大⑤都留文化大⑥ 「順位」①千葉明徳短大②文教大



運輸大臣登録第287号一般旅行業

**T** 104 東京都中央区京橋1丁月16番10号 本社・営業所 (芳沢ビル1階)

TEL. 03-562-8931(代) 大阪支店 〒 541 大阪市東区淡路町5-26-1 TEL. 06-201-3665代

### 特別寄稿

最終回

## 罗公司的巴哥岛院的出

## トレーニングを考える

渡辺慶寿



ランニング計画(Running Program)

以下に述べるランニング計画は、場常に早く、激しい練習からの回非常に早く、激しい練習からの回まであることを理解しなければならない。このことを理解しなければならない。このことを理解しなければならない。このことを選手は、疲労を防に努力している選手は、疲労を防に努力している選手は、成功のチャンスも非常に高くなる。

このランニングプランは、ゲームを有利に戦うためや各プレーヤーが徐々に効果的に準備する方法であり、毎日の練習の中に取り法であり、毎日の練習の中に取りっていて、高い強度の運動負荷からの回復は8月にもってきている。ランコンとなるはずである。リ下に述べることは、ランニングプランの説明である。

オーバージスタンス・トレーニング (Over Distance Training)

トレーニングは、ランニングプラ ング(距離を走るトレーニング) 2-4マイルの距離を走る。この ち、「ケガ」の可能性も少ない。 中にかかる圧力を減らすのに役立 期とみるべきで、走るコースも表 習をする必要はない。競技シーズ ことが可能であるからである。ま 合させるためで、早期に調節する 由は、練習の強度と量を水準に適 ンの初期におこなうこと。その理 は、1マイルを618分の速さで、 である。やわらかな所は、脚と背 面のやわらかいところを選ぶべき 能力を徐々に発達させる基礎の時 ンまで3カ月もあるからである。 たの時期には、他のより高度な練 したがって、最高に動きかつ走る

──良好な血管系、心肺系に基○目的

──大きな選手は、

---小さな選手は、3~4マイルを走る。

play)

スピードプレー(速い走り)は、 地ヤードから20ヤードの走行で速度を徐々に増加させるもので、距度を徐々に増加させるもので、距度をただの状態が向上するにしたがからだの状態が向上するにしたがい大股の速歩は距離を減らしていく。大股歩きの速度、走行速度は、自身がもつ最高の速度の60~75%とする。無駄な力を抜き、腕をしっかりと上げておこなうこと。

〇目的

段階の基となる。ギー代謝を発達させる。

○処方

無酸素的能力を非常に高める。 にいうンニングと10ヤード走 にの方法は、UCLAのJin とって開発された。この方法は、 よって開発された。この方法は、 下半身の強さと力を伴う走りの能 下半身の強さと力を伴う走りの能 下半身の強さと力を伴う走りの能

21371

ヒルランニン
グ(HI
Running)

期間	ウエイトトレーニング	ランニング	速度/刀/微敏さ
周期 1 5月14日 21月 28日	使用する持ち上げの計画の型を 選択:全身、分割、変則の分割。 この期間は、徐々に体を準備し、 強さと力を最大に発達させるこ とのできる基礎を作る時である。	日標は、有酸素的基礎を発達させ、無酸素的エネルギーシステムを強調しはじめることである。 走ること自分自身を鍛えること を確認せよ。キャンプが始まる 前に、激しく走る時間はまだある。	この周期の間に、同様の動きが 競技の中で発見した活動に参加 するべきである。バスケットボ ール、ハンドボール、ラケット ボール、パワーバレーボール、 テニスのようなレクリエーショ ンスポーツは、全で活動を保つ のによい型の運動である。
周期11 6月4日 11日 18日	これは、練習の量と強度を増加 して、強さを向上させる時期で ある。相対的に軽度のウエイト と高頻度の反復の運動処方に従 うこと。	丘登リ/パヤードストライド走 トレーニングを始める。体の状態が向上するにつれ、始めはゆっくり、徐々に強度を高める。 自分自身で走ることを確認せよ。 キャンプが始まる前に激しく走る時間はまだある。	あなたの活動の保持、及び動き と身体調節の向上をするレクリ エーション的スポーツに参加し 続ける。楽しめ!
周期III 6月25日 7月2日 9日	この周期において、運動量を減少し、運動強度を増加し始める。 特別な運動処方の指標として練 習の中で使っているウエイトの 合計量を増加する。	徐々にランニングの強度を増加 し始める。練習の為に規定され た時間のわくに従う。走りのス ピードを増加し、回復に要する 時間を減少する。	速度/カ/機敏さを向上するの に役立つ運動が練習の中で統合 される。競技の中であなたに必 要となる時性を開発するのに役 立つ運動を選ぶ。
周期 W 7 月 16日 23 日 30 日	今や身体は、最高のトレーニングウエイトでの練習に準備されている。各々の運動の実行における技術に満足してはならない。しかし、完全なる技術と最高のトレーニングウエイトの両方を統合しなさい。自分自身に機戦せよ。	練習と叫復の為に規定された運動時間のわくに従っていることを確認せよ。ランニングの姿勢に集中し、着実に制限されたもとで走っていることを確認しなさい。	どの弱点領域でも向上するのに 役立つ特別な運動をやり続ける。 ウエイトトレーニングの前にこ れらの運動をすることを確認す る。あなたは相対的に新鮮にな るべきである
周期 V 8月6日 13日	トレーニングウエイトを減少し、 反復回数を増加することにより 練習を少なくする。同様のセッ トと反復を使用した時、以前の 局期より高い強度で練習をする べきである。	今からは、最高の身体条件にあるべきである。キャンプの為に 自分自身を準備するために練習 を次第に少なくして、精練し始 める。	競技で用いる特別な活動と動き の型を働かせる。キャンプと激 しい練習の為に自分自身を準備 する。
で無駄な力を抜えることのできることのできることのできる。	240~300ヤード走る。 一脚が堅くしまってきたとは中止する。 一走り登る回数を10回ま 徐々に増す。 一名走り後は、丘を歩いて りる。 マード、ストライヤード、ストライヤード、ストラインデまこらとづ	○目的 ○目的 ○目的 一脚の強さと力を発達させ 一脚の強さと力を発達させ 一脚の強さと力を発達させ 一一からだ全体の能力を向上 せる。 ○処方 ・型ヤード、小さな人は	ヒルランニング(Hill Running) 下半身を強くするのに大きな効果がある。家やトレーニング場の 足くに、50~70%の傾斜を持つ丘 を見つけて、ゆっくりはじめて、 丘を走る回数と丘を走り登ったら、 降りる時は歩く。からだを前傾に 保ち、膝を高く上げ、腕の振りは、 ゆるく無駄な力を抜きをもことこ

UCLAフットボール 夏の体の調整の要約

ウエイトトレーニング

〇目的 -最大の無酸素条件のレベル 向上したからだの状態を調 くこと。 調であることを確認してお を発達させる。 実戦においてからだが最高

10回まで な人は、 歩いて降 むね、180 きたとき

高いので、最大限に注意しておこ なうべきである。 施されるべき計画である。強度も あとの方法であり、練習の中で実 がって、からだの状態が向上した 1-2カ月のプランである。した 次に述べる計画は、ゲームの前

その他のランニング計画

ってくること。 常に意識しておこなうこと。 60-90秒以内で出発点に戻

である。

く。目標時間は、12~20秒走る速度を徐々に増してい

はじめて、 大きな効 一登ったら、 を前傾に 登る距離 ング場の 地点まで早走で戻ってくること。 各ストライド走の後は、スタート ○処方 〇目的 ーランニングの走りの巾を向 める。 歩行中のからだの制御を高 上する。 からだ全体の能力を高める。

-10回の10ヤードストライド

走をおこなうこと。

速度、カノ機敏さ

トライド走をおこなう。 ヤードをくり返す。 90秒間歩いたのち、20ヤード からだを暖くしておくこと。 ヤードストライド走の反 正しい姿勢 もうし 復 

> 分間の休息をする。 を完全にやり終えた後

> > 2

○処方

セット

(16-24回の全力疾

大きな選手は、

4

6

Ш

サイクルI

で走ることを忘れてはならない。

セット 小さな選手は、

(20~35回の全力疾

517

続しておこないストライド 続しておこない各20ヤード 小さな選手は、 大きな選手は、 36 時間 度は、それぞれ20ヤー は32-36秒であ 秒間である。 8-12回連 6 - 10回連 30

> 計 Agility Program, ワー、 画 (power, spead, スピード、 敏捷 and 性

0

早く動く能力は、成功の機会を非 の能力は、今までのトレーニング 常に高めることができる。これら ームでこれら能力を発揮するこ よって向上させてきた。 素早く走ることや力あるい 恐らく は 上方へ くことの 徐々に増して 2 ĕ 1 のとび

された回数まで くり返す。 って協同動作を 充分におこなう )処方 週間に 20. 1 40 規定 1 

1週間の全身プログラム練習表

また、 と一緒に腕を使 ま ま ぶ上 早く上方にとび がる。 び上がる動作 時、 でもっていく でもっていく 踵をお尻 膝を胸部 上にと

60 90ヤードの加速疾走

早い腕の振りを充分におこなうこ 速度が増しはじめたら無駄な力を いて、 い前傾姿勢、 全力疾走20-3ヤードである。 30ヤード、大股走20-30ヤー ずからだを暖めること、 走りに集中すること。 高く膝を上げ、 軽走 素 とである。もし膝や背中が悪いと 最も大切である。 これらの能力を高める運動の実践 とができプレーに役立つであろう。

適切な技術で実施することが

Over)

(Hop

集中力をだすこ

る必要がある。 0 ては、 は 部のトレーニングを中止す 全てのトレーニングある

処方

深いとび上がり (Depth Jump パワー運動(Power Exercises)

40

60ヤード全力疾走の反復

り返す。

小さな選手

13

14

16

a

り返す。

大きな選手は

10

12

ならば、注意することで、 いうように肉体的な限界を感じた

からだを暖くしておく。

40

60

ドの全力疾走を4回

おこなう。 4回の

40

60 †

ド全力疾走を1セット

1回正しく走ること。

にできるだけ高く、 の上から、 椅子を用意する。 およそ26回の高さの箱、 とび降りる着地と同時 箱または椅子 できるだけ素 ある

IV. Cool Down: Breathing and Stretch

とび にもってくる。 胸部に踵をお ら横に)、 ベンチの きる限り早く チを用いる。 ŀ 敏捷にお (ベンチの横か の高 112フィ 越 さのベン える。 側方に こなう 膝を

〇処方 週間に1

1週間の全身プログラム練習表 サイクルエ 火 火 月 月 Warm-up Jog, Abdeminals, Stretch Warm-up Jog, Abdominals, Stretch Warm-up; Rope, Abdominals, Stretch Warm-up: Rope, Abdominals, Shetch Recreational Sports: 110 Yard Studes HIRS: Basketball, Handball, Racket Ball, etc. Linemen- 18 to 20 seconds Bate Exercises-Power, Legs, Chest/Shoulders Linemen- 180 Yards Supplemental-Legs, Chest/Shouldes, Back/ III Speed Play or Over Distance Training Backs, Receivers 240 Yards Backs: Receivers - 16 to 18 seconds Unamen- 1 to 2 miles Neck, Arms III Weight Training: Recreational Sporis: Backs/Receivers- 2 to 3 miles Base Exercises-Power Lags, Chest/Shoulders Baskethall, Handball, Rackethall, etc. III. Coal Down: Breathing and Stretch IV. Cool Down Breathing and Stretch Supplemental Legs, Chest/Shouksirs, Back/ IV. Cool Down: Breathing and Stretch Neck, Arms IV. Cool Down. Breathing and Stretch 木 水 木 水 Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch Warm-up: Roll, Abdominals, Stretch Warm-up: Jog. Abdominals. Stretch Recreational Sports: 110 Yard Strides: Baskethall, Handball, Racket Bail etc. Base Exercises-Power, Lags, Chest/Shoulders Linemen- 18 to 20 seconds Base Excreises-Power, Legs, Chest/Shoulders Speed Play or Over Distance Training Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/ Backs, Receivers- 16 to 18 seconds Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/ Lineman- 1 to 2 miles Neck, Arms Recreational Sports: Backs/Receivers - 2 to 3 miles Basketball, Handball, Racketball, etc. Coul Bown: Breathing and Stretch III Cool Down; Breathing and Syetch IV. Cool Down: Breathing and Stretch IV. Cool Down: Breathing and Stretch 土 金 Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch Warm-up. Rope, Abdominals, Stretch Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch Warm-up Jog, Abdominals, Suetch Recreational Sports Weights: Hills Recreational Sports: Baskelball, Handball, Racket Ball etc. Base Exercises-Power, Legs, Chest/Shoulders Lineman- 180 Yards Basketball, Handball, RacketBall, etc. Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/ Speed Play or Over Distance Training Backs. Receivers- 240 Yards HI. Cool Down: Breathing and Stretch Neck, Aims Lineman- 1 to 2 miles III. Weight Training: Backs/Receivers- 2 to 3 miles Cool Down Breathing and Stretch Base Evercises-Prover Legs, Chest/Shoulders IV Cool Down: Breathing and Stretch Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/ Neck, Arms

月	火	月	火
Warm-up Rope, Abdominals, Stretch     Hills: Lineman- 180 Yards Backs, Receivers: 240 Yards     Weight Training Base Exercises-Power, Legs, Chest/Shoulders Supplemental-Power, Chest/Shoulders, Back/ Neck, Arms     Cool Bown: Bleathing and Stretching	Warm-ep: Jog, Abdominals, Streach     Speed/Power/Agility:     Specific to your needs     III. 10 Yard Strides:     Linemen- 14-to 16 seconds     Backs, Receivers- 12 to 14 seconds     IV. Cool Dwm: Reashing and Streich	I. Warm-up: Rope, Abdeminals, Stretch II. Hills:	Warm-tay: Jog. Abdominals, Streach     Speed/Power/Agrifty:     Specific to your needs     It 110 Yard Strides:     Unemen-16 to 18 seconds     Backs, Receivers-14 to 18 seconds     Cool Down: Breathing and Stretch
水	木	*	木
Warm-up Rope, Abdominals, Stretch     Weight Training.     Base Exercises-Power, Legs, Chest/Shoulders     Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/     Neck, Arms     Cool Down: Breathing and Stretching	Warm-up: Jog, Abdominals, Streach     10 Yard Strides:     Linemeri- 14 to 15 seconds     Backs, Receivers- 12 to 14 seconds     Cool Down: Breathing and Stretch	Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch     Whights Training:     Base Exercises-Power, Legs, Chest/Shoulders     Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Sact/     Neck, Arms.     Coof Dawn: Breathing and Stretch	Warm-up: Jog. Abdominals, Stretch     110 Yard Strides;     Lintenen- 16 to 18 seconds     Backs, Rebetivers- 14 to 16 seconds     Cool Down: Breathing and Stretch
金	±	金	±
Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II, Hills:     Lineman, 180 Yards     Backs, Receivers, 240 Yards III. Weight Training     Exercises-Power, Legs, Chest/Shoulders, Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/     Neck, Arms IV. Cool Down, Beathing and Stretching	Warm-up: Jog Abdominals, Streach     Speed/Power:     Specific to your needs     Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up. Rope, Alidominals, Stretch II. Hills: Lineman- 180 to 240 Yards Backs, Receivers- 240 to 300 Yards III. Weight Training: Base Exerclass-Power Legs, Chest/Shoulders Supplemental-Logs, Chest/Shoulders, Back/ Neck, Arms IV. Cool Down: Breathing and Stretch	Warm-upt Jog, Abdominals, Stretch     Repetition 220 Yard Strides     Speed/Power/Augliny     Specific to your needs     IV. Cool Down: Breathing and Stretch

2度、4~6回 なう。規定の回 なう。規定の回 数まで徐々に回 数を増していく。 Steps り

る。これが1回の反復数である。ヤード進んで出発点まで戻ってく

 2日、30秒間に 2日、30秒間に 2日、30秒間に 数まで徐々に回 数を増す。 規定回 (Power

のカナリ足(Side Shuffle) 全反疾走でおこない、1週間に1全反疾走でおこない、1週間に1年2日、4~6回くり返す。

階段や丘の下

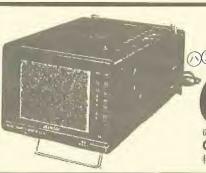
新進運動(Progression) 前進運動(Progression) 5-10-15ヤード、または10-20-30ヤードの線を引き、0ヤー ドラインからはじめる。正しい姿 勢で、できるだけ早く5-10ヤー 下進み、ラインを踏んで、出発点 ド進み、ラインを踏んで、出発点

から頂上まで、できる限り早く全から頂上まで、できる限り早く全の場合におこなうこと。また登りに を広げるようにする。腕の振りも を広げるようにする。腕の振りも を広げるようにする。腕の振りも を広げるようにする。腕の振りも を広げるようにする。腕の振りも を広げるようにする。腕の振りも でりて、腕を使わないでお こなうことも試みてみる。 ○処方

### Victor

今日のヒーローは 背番号6。

ヒーローになる選手は、どこか輝いている。 新発売のコンパクトカラー「Ginch Magiazine」 も、ファッショナブルでスポーティで、形度 パツダンのパーソナルタイプ。輝いてるナー。



Magazine
Sinch

CX-60

回数をあげる。

これらの運動をおこなう時、も

す。規定回数に達するまで徐々に

1週間に1-2日、10回くり返

標準価格79,800円 \*\* (基準11年)

力疾走で前進す ド全力疾走で前 ヤード背走し、 で前進する。 反復に相当す 20ヤード金 止まり、 ド全力疾走 が1 止ま ヤー ヤー 6 1 10 5 回

る。

スピードをだして40-60

ヤー

K

走

からだをほぐしながら、

徐

Þ

15

40 X

1

) Yard

Strades

なう。

4 6

「のストライド走をおこ

)処方

(Back Peda 30秒間 力 1 疾 お な

週間に1 を

○処方

週間に1-2

回

5

6

反

これで1回の反復に相当する。

発点まで10ヤード全力疾走する。 ードすり足をおこない、

止

まり左側

10 ド全

続い

7

ヤー

つのラインか 次のライン できるだけ 姿勢を低 ステッ 足を交 すり 力疾走をする。 全 一力疾走 Shuffle 続いて同じ方向に10

Program) 復する。 全 カ 疾 走 計 由 (Sprinting

右側に10ヤードすり足をおこな 足—全力疾走 ì (Shuffle Sprint) 1 \$ り足 Sprint

Pump) 腕を振りながら膝を高く上げ 膝を胸壁まで持ち上げながら (Hight Knees with Arm

滋養強壮剤

### 薬用人参・十黄・大蒜製剤

におこなう。

1

フ速度での

1

60

ヤー

K

1

ライド 60

走

(Half 40

speed

である。これらの運動を次から次 を高めるために役立つプログラム

以下に述べることは、

走る速度

効能・効果

の液養強壮:虚弱体質ロ肉体疲労・病後の体力低下・胃腸障害・栄養障害・発動性消耗 性疾患・妊娠技別期などの場合の栄養領担

#106(458)895tet) 後するの

1週間の分割プログ			ラム練習表 サイクル [
H Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch Hitts: Linemen- 180 to 240 Yards Backs/Receivers - 240 to 300 Yards Weight: Base Extenses: Power Legs Supplemental; Legs, Back/Neck V Cool Down: Breatning and Stretch	L. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch tt Weights: Base Exercises-Chest/Shoulders Supplemental-Chest/Shoulders, Arms III. 110 Yard Shides Linemen- 16 to 18 seconds Barks/Receivers- 14 to 18 seconds IV. Cool Down: Breathing and Stretch	Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch   Hills:  -Linemen-180 Yards   Backs/Receivers-240 Yards   Waiphis:   Base Exercises-Power Legs   Supplemental-Legs, Back/Neck   W. Cool Down: Breaking and Stretch   Cool Down: Breaking and Stretch   W. Cool Down: Breaking and Stretch   Cool Down: Breaking and Stretch   W. Cool Down: Breaking and Stretch	Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch Weights: Base Exercises-Chest/Shoulders Supplemental-Chest/Shoulders, Arms III. 110 Yard Strides: Lingmen-18 lo 20 seconds Backs/Receivers- 16 lo 18 seconds Cool Down: Breathing and Stretch
水	*	水	木
Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch Speed/Power/Agility Speedlic to your needs Il Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-upi Rope, Abdominals, Stretch II. Hills: Lineman-180 to 240 Yards Backs/Receivers-240 to 300 Yards III Weight: Base Exercises: Power, Legs Supplemental: Legs, Back/Veck IV. Cool Down. Breathing and Stretch	Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch     Recreational Sports:     Basketball, Handball, Racketball, etc.     Cool Down: Breathing and Stretching	i Warm-up: Rope, Abdominats, Stretch II. Hills: Linemen-180 Yards Backs/Receivers-240 Yards III. Weights: Base Exercises-Power, Lops Supplemental-Lops, Backs/Nock IV. Cool Down, Breathing and Stretch
金	±	金	±
Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch Weights: Supplemental-Chest/Shoulders, Arms 110 Yard Strides Limeman- 16 to 16 seconds Backs/Receivers- 14 to 16 seconds 7 Cool Down, Breathing and Stretch	Warm-up: Jog, Abdominats, Siretch   Spess/Power/Agility   Specific to your needs   Repetition 220 Yard Strides   V Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Siretch Weights: Bash Exercises-Chest/Shoulders Supplemental-Chest/Shoulders, Arms III. 110 Yard Strides: Linermen-18 to 20 seconds Backs-Receivers-16 to 18 seconds Iv. Cool Down: Breathing and Stretch	Warm-up; Jog, Abdominals, Stretch     Recreational Sponts:     Basketball, Handball, Racket ball, etc.     III. Cool Down: Breathing and Stretch
1週間の分割プログ		じいにタ Ons m	5 歩や腕駄る1304○でしゃな。
FI Warm-up: Rope, Abdominats, Stretch Hills: Linemen- 189 Yards Backs/Receivers- 240 Yards Weight Weight Base Exercises-Power, Legs,	火  I. Warm-up: Rope. Abdominals, Stretch ii. Weights Base Exercises-Chest/Shoulders Supplemental-Chest/Shoulders, Arms III. 116 Yard Strides Linemen-14 to 16 seconds	た。 を を と を と で に で に で れ で は に で れ で は に で れ で は に で れ で に で れ に で れ に で れ に で れ に に の れ で に に の れ で れ に に の れ で れ に の れ で れ に に の れ で に の れ で に の れ で れ で れ で れ で れ で れ に で れ に の れ で に る に に る に る に る に る に る に る に る に る に に に る に に に に に に に る に る に に に に に に に に に に に に に	30 4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
Supplemental-Eegs, Back/Neck. Cool Down: Breathing and Stretch	Blacks/Receivers 12 to 14 seconds  IV Cool Down: Breathing and Stretch	がる。 がる。 少処方 ()処方 4~6回、 返す。	に集中する。 で、腕の振り で、腕の振り を抜くように を抜くように とびはね (1)
Warm-up: Jog. Abdominals, Stretch Speed/Power/Agility Specific to your needs Il Cool Down: Breathing and Stretch	Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch   Hills:   Linemen-180 Yards   Backs/Receivers-240 Yards   Weights   Bace Evarcises-Power, Legs   Supplemental-Legs, Back/Neck   IV. Cool Down: Breathing and Stretch   IV. Cool Down: Breathing and Stretch	でいきが なぐに連続してとび上 の間をくり Starts)	に持ち上げ、左 Sounding)
		ポート ボート なまれがでう が理的で ツッパー	り返すれたり ある でんしょう かんしょう かんしょ かんしょう かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ
Warm-up: Rope, Abdomina's, Stretch I. Weights. Base Exercises-Chesh/Shoulders Supplemental-Chesh/Shoulders, Arms III. 110 Yard Strides Linemen - 14 to 16 seconds Backs/Receivers- 12 to 14 seconds V. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch ii. Speed/Power/Agility Specific to your needs III. 60-90 Yard Acceleration Sprints IV. Cool Down: Breathing and Stretch	、日本と較べ総合的であり、 いることもみのがせない。 かっこともみのがせない。 を回学んできたことは、あく であることもみのがせない。 であることもみのがせない。 であることもみのがせない。 であることもみのがせない。 であることもみのがせない。 であることもみのがせない。 であることもみのがせない。 であることもみのがせない。	連載の最後に 連載の最後に

		-	who who
月	火	月	火
Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch  Weights: Week 1 Week 2 Week 3  B- Chest/Shoul- Power, Ergs Chest/Shoulders ders  S- Chest/Shids. Back/Neck Chest/Shids. Arms Arms.  Coel Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Hope, Abdominals, Stretch II Weights: Week 1 Week 2 Week 3 B- Pawer, Legs Chest/Shids, Pawer, Legs S- Barck/Neck Chest/Shids, Back/Neck Arms III. Speed Play or Giver Distance Training Linemen - 1 to 2 miles Backs/Receivers - 2 to 3 miles IV. Cool Down: Breathing and Stretch	L. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Hills Linemen- 180 Yards Backs: Receivers - 240 Yards III. Weights Base Exarcises-Power, Legs Supplemental-Legs, Back/Neck IV. Cool Oown: Breatfeing and Stretch	1. Warm-up, Rope, Abdominals, Streich 1. Weights: Base Exercises-Ghest/Shoulders Supplemental-Chest/Shoulders, Arms 14. 110 Yard Strides Linemen- 14 to 16 seconds Backs/Receivers- 12 to 14 seconds 1V. Cool Down: Breathing and Stretch
水	木	水	木
Watm-up: Rope, Abdominats, Stretch Weights. Weights. Week 2 Week 3 B- Chest/Shids Power, Legs Chest/Shids. Arms Arms Becreational Sports. Basketball, Handball, Racketbail, etc. IV. Coel Down: Breathing and Stretch	Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch     Weights:     Week 2 Week 3     B- Power, Legs Chest/Shifds. Power, Legs     S- Back/Neck Chest/Shifds. Back/Neck     Arms     III. Speed Play or Over Distance Training     Linemen- 1 to 2 miles     Backs/Receivers- 2 to 3 miles     IV. Coell Down: Breathing and Stretch	Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch     Recreation 40-60 Yard Sprins     Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Hills: Linemen- 180 Yards Backs/Receivers- 240 Yards III. Weights Base Exercises-Power, Legs Supplemental-Legs, Back/Neck IV. Coof Down: Breathing and Stretch
金	±	金	±
Warm-up: Rope, Abdominais, Sfreich     Weights:     Week 1	Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch     Recreational Sports.     Baskelbalf, Handbalf, Rackelbalf, etc.     Cool Down: Breathing and Stretch	Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch Weighls: Base Exercises-Chest/Shoulders Supplementai-Chest/Shoulders, Arms III. 110 Yard Strides Linemen- 14 to 15 seconds Backs/Receivers- 12 to 14 seconds IV. Cool Down: Breathing and Stretch	Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch     Repetition 40-60 Yard Sprins     Cool Down: Breathing and Stretch

よう。まさにエ

しているといえ せることに着眼 き出し、排戦さ 人の可能性を引 を基として、個

中枢部の指導性がなければ、ナシ

る。現場中心主義が物語っている。 手育成の土台は、かなり貧弱であ

ヨナリズムは育たない。したがっ

は、個人の向上 を高めるために たしかである。 義でないことは 神主義や技術主 なわち、単に精

スポーツ技能

ある。トレーニ ネルギッシュで

つながる。 り高いものがあ ができ、チーム 能を伸ばすこと 力をすれば、技 る。信頼し、努 頼関係は、かな トレーナーの信 できる。 力を増すことが 昨年のロサン 選手と

世界のスポーツ界は、過し日の喜

後の歩む道として、喜びでもある また失ったことは、私にとって今 ポーツの祭典から多くの人を知り、

が、反面苦しみでもある。しかし

トレーナーの処 ば、スポーツを 方箋に従って努 する資格を失う。 ングをなまけれ

> ではなかろうか。 励むことこそ重要な要因となるの 信頼できる状態でトレーニングに を充分に吟味し、指導者と選手が ぎらないが、スポーツがもつ特性 オリンプックがもつ幻想のス

展せざるをえない。これらの問題 即日本の選手達に適用するとはか に指導をすることを痛感する。 つ本質を充分に理解して、総合的 の育成に当っては、スポーツのも れるであろうが、少なくとも選手 の解決にはかなりの時間が費やさ らいでいくし、狐独な戦いへと発 て、選手育成の責任の存在さえ薄 アメリカのトレーニング法が、

果も半減しよう。疾患の治癒、 うことも必要であると考える。 合理的にトレーニング効果をねら こような状態はトレーニングの効 器官の疾患がある場合がある。こ るとは限らない。自己に内在する とも必要であろう。 るいは予防の立場にたって、より スポーツする者が全て健康であ あ

選手の競技する姿をみて、精神面 にも影響されよう。 あるようにも思われるし、スポー トレーニングをする過程に問題が とは、誠に残念なことではあるが、 競技で結集された力が発揮されな ゼルス・オリンビックで、日本の ツをおこなう社会背景が選手育成 いことや自己に責任を持てないこ で欠陥があることを指摘された。

考になった。す

ていることが参 レーニングをし て受けとめ、

日本のハンドボールの場合、選

ち向かう姿が基本となろう。 造性を高め、技能開発にも役立つ しかも、スポーツで必要とする創 効果を高めるためのものである。 ニング、心肺機能トレーニングの ングでの肉体の緊張を弛緩させる り入れられている。これは精神的 は、すでにリラクゼーションが取 がより豊な感情と知識をもち、 頼するしなない。指導者、選手達 で国際的に追いつくは、総力に依 る。日本のハンドボールがどこま びや反省をもとに即動きだしてい 方法で、主運動である筋力トレー な緊張を取り除くことやトレーニ アメリカのトレーニングの中に

ちスーパーラーニングである。こ

も最近知るところである。すなわ

このリラクゼーションは日本で

ことができるとされている。

あるが、もう一歩進めて考えるこ 効果を一層高めるためのものでは のようにトレーニングの一方法の

1週間の交互プログ	ラム練習表 サイクルⅣ	1週間の交互プログ	ラム練習表 サイクルⅡ
月	火	月	火
Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch  Weighta Week 1 Week 2 Week 3  B- Power, Legs Chest/Shlds Power, Legs S- Back/Neck Chest/Shlds, Back/Neck Arms  III Running: Week 1 Week 2 Week 3  Hill 139 Yd Hills Strides  V. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Wasm-up: Rope, Abdoninais, Stelch II. Weights. Week 1 Week 2 Week 3 8- Chest/Shlds. Power, Legs Chest/Shlds., Arms III. Running: Week 1 Week 2 Week 3 110 'Vd Hills 110 'Vd Strides IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Shelph III. Weights: Week 1 Week 2 Week 3 B- Power, Legs Chest/Shids Power, Legs S- Back/Neck Chest/Shids Back/Neck Arms IM Running: Week 1 Week 2 Week 3 Hill 110 Yd Hills Strides IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals. Stretch II. Weights. Week 1 Week 2 Week 3 B- Chest/Shids. Power, Legs Chest/Shids. Arms III. Aunning: Week 1 Week 2 Week 3 110 Yd Hills 110 Yd Strides Strides IV. Cool Down: Breathing and Stretch
水	木	水	*
Warm-up; Rope, Abdominats, Stretch Weights: Week 1 Week 2 Week 3 Power, Legs Chest/Shlds Power, Legs Back/Neck Chest/Shlds, Back/Neck Arms Week 1 Week 2 Week 3 Power, Legs Chest/Shlds Power, Legs Back/Neck Arms Week 1 Week 2 Week 3 Power, Legs Chest/Shlds Power, Legs Back/Neck Arms Week 1 Week 2 Week 3 Power, Legs Chest/Shlds Power, Legs Back/Neck Arms Week 1 Week 2 Week 3 Power, Legs Chest/Shlds Power, Legs Back/Neck Arms Week 1 Week 2 Week 3 Power, Legs Chest/Shlds Power, Legs Back/Neck Arms Week 1 Week 2 Week 3 Power, Legs Chest/Shlds Power, Legs Back/Neck Arms Week 1 Week 2 Week 3 Power, Legs Chest/Shlds Power, Legs Back/Neck Arms Week 1 Week 2 Week 3 Power, Legs Chest/Shlds Power, Legs Back/Neck Arms Week 1 Week 2 Week 3 Power, Legs Chest/Shlds Power, Legs Back/Neck Arms Week 1 Week 2 Week 3 Power, Legs Chest/Shlds Power, Legs Back/Neck Arms Week 1 Week 2 Week 3 Power, Legs Chest/Shlds Power, Legs Back/Neck Arms Week 1 Week 2 Week 3 Power, Legs Chest/Shlds Power, Legs Back/Neck Arms Week 2 Week 3 Power, Legs Back/Neck Arms Week 1 Week 2 Week 3 Power, Legs Chest/Shlds Power, Legs Back/Neck Arms Week 1 Week 2 Week 3 Power, Legs Chest/Shlds Power, Legs Back/Neck Arms Week 2 Week 3 Power, Legs Back/Neck Arms Week 3 Week 3 Week 3 Power, Legs Back/Neck Arms Week 3 Week	Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch     Weights:     Week 1    Week 2    Week 3     B- Chest/Shlds. Power, Legs Chest/Shlds.     Chest/Shlds, Back/Neck Chest/Shlds., Arms      Week 1    Week 2    Week 3     The Shlds, Back/Neck Chest/Shlds., Arms      Week 1    Week 2    Week 3     The Shlds, Back/Neck Chest/Shlds., Arms      Week 1    The Shlds, Arms      Week 2    Week 3     The Shlds, Back/Neck Chest/Shlds., Arms      Week 1    Week 2    Week 3     The Shlds, Back/Neck Chest/Shlds., Arms      Week 1    Shlds, Arms      The Shlds, Back/Neck Chest/Shlds., Arms      Week 2    Week 3     The Shlds, Back/Neck Chest/Shlds., Arms      Week 3    The Shlds, Arms      Week 3    The Shlds, Arms      Week 4    The Shlds, Arms      Week 5    The Shlds, Arms      Week 5    The Shlds, Arms      Week 6    The Shlds, Arms      Week 7    The Shlds, Arms      Week 8    The Shlds, Arms      Week 1    Week 2    Week 3    The Shlds, Arms      Week 3    The Shlds, Arms      Week 3    The Shlds, Arms      Week 4    The Shlds, Arms      Week 5    The Shlds, Arms      Week 6    The Shlds, Arms      Week 7    The Shlds, Arms      Week 8    The Shlds, Arms      Week 9    The Shlds, Arms      Week 1    The Shlds, Arms      Week 9    The Shlds	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weights: Week 1 Week 2 Week 3 8- Power, Legs Chest/Shlds Power, Legs S- Back/Neck Chest/Shlds, Back/Neck Arms III. Recreational Sports: Basketball, Handball, Racketball, etc. IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weights: Week 1 Week 2 Week 3 B- Chest/Shids. Power, Legs Chest/Shids S- Chest/Shids. Back/Neck Chest/Shids Arms III. Running: Week 1 Week 2 Week 3 110 Yd Hills 110 Yd Strides Strides IV. Cool Down: Breathing and Stretch
金	±	金	±
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch III. Weights: Vieek 1 Week 2 Week 3 B- Power, Legs Chest/Shids Back/Neck Arms III. Running: Week 1 Week 2 Week 3 Hill 110 Yd Hills Strides IV. Cool Down: Breathing and Stretch	Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch     Specdi/Power/Agility     Specific to your needs.     III. 60-90 Yard Acceleration Sprints     IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch  II. Weights:     Week 1    Week 2    Week 3 B- Power, Legs    Chest/Shlds    Back/Neck     Arms  III. Running:     Week 1    Week 2    Week 3 Hill    110 Yd    Hills     Strides  IV. Cool Down: Breathing and Stretch	Warm-up: Jog, Abdominats, Stretch     Recreational Sports:     Baskelball, Handball, Flackelball, etc.     Cool Down: Breathing and Stretch
1週間の交互プログ		1週間の交互プログ	
月	火	月	火
Warm-up: Pope, Abdominals, Stretch   Weights:   Week 2   Week 3	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch  II. Welghts: Week 1 Week 2 Week 3  8- Power, Legs Chest/Shids Power, Legs S- Back/Neck Chest/Shids Back/Neck Arms  III. Running: Week 1 Week 2 Week 3  Hill 110 Yd Hills Strides  IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch  II. Weights: Week 1 Week 2 Week 3  B- Chest/Shids. Power, Legs Chest/Shids. S- Chest/Shids. Back/Neck Chest/Shids., Arms Arms  III. Running: Week 1 Week 2 Week 3 110 Yd Hills 110 Yd Strides  IV. Cool Down: Breathing and Stretch	Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch   Weights:   Week 2   Week 3
*	+	-4	
Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch  Weights: Week 2 Week 3  E- Chest/Shlds. Power, Legs Chest/Shlds.  S- Chest/Shlds. Back/Neck Chest/Shlds.,  Arms Arms Arms  III. Repetition 40-60 Yard Springs  IV Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weights: Week 1 Week 2 Week 3 B- Power, Legs Chest/Shids Power, Legs S- Back/Neck Chest/Shids Back/Neck Atms III. Running: Week 1 Week 2 Week 3 Hill 110 Yd Hills Strides IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch III. Weights: Week 1 Week 2 Week 3 B- Chest/Shids Power, Legs Chest/Shids. S- Chest/Shids, Back/Neck Chest/Shids., Arms III. Speed/Power/Agility Specific to needs. IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weights: Week 1 Week 2 Week 3 B- Power, Legs Chest/Shids Power, Legs S- Back/Neck Chest/Shids Back/Neck Arms III. Running: Week 1 Week 2 Week 3 Hill 110 Yd Hibls Strides IV. Cool Down: Breathing and Stretch
金	±	金	±
Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch	Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch     Repetition 40-60 Yard Sprints     Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch  II. Weights: Week 1 Week 2 Week 3  B- Chest/Shlds, Power, Legs Chest/Shlds, Arms  III. Running: Week 1 Week 2 Week 3  110 Yd Hills 110 Yd Strides Strides  IV. Cool Down: Breathing and Stretch	Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch     Speed/Power/Agility     Repetition 220 Yard Strides     Cool Down: Breathing and Stretch

٠.	(4月28、29日/県和歌山商高)	和歌山県春季選手権		神埼農29 [1613—5] 8佐賀東	▼決勝	23-6 佐	賀東 14-10 神埼		佐賀東 17-1 東松浦	▼1回戦	《高校女子》	佐賀農27 171-3 12神埼農	10 9 21	決勝	佐賀農 22-12 佐賀西	20-17 佐賀	準決勝	神 時 農 18—12 神 埼	<b>】</b> 回載		神 埼 ク17 8-3 11ママさんク	(9-8) 油	決勝	(一般女子)	佐賀教員17 (12-8) 14龍登園クー		20   白   石	佐賀教員 28-13 鵲友ク	▼1回戦	〈一般男子〉	(4月21日/神埼農高)	佐賀県春季総合選手権		ALT CHILD	名地グに	7FE) 000	
▼1回攤	〈高校女子〉	到 質 2:	9	24	那 賀 18		23	27	25 	18 		30 2	27	19 	▼1回戦	〈高校男子〉	5	Ш 6 11	▼決勝	〈一般女子〉	御坊 ク26 131	13	決勝	27 :	19	4	生女金属 11	21	32	▼2回戦	31		1 回 裁	Alex s A	上回し	EX.	
_		18 39	3	而	14 桐 蔭		県和歌山	粉	21 近大附	御坊商		市和歌山商	海	笙			7 1治 ガ ク	3 即 方 ,			131 25仕友金属	300000000000000000000000000000000000000		20 県歌和山商ク	和歌山医大	J. 1	5 市和歌山彦ク				20 黒潮ク	那賀				)	
賀	岩出 A 17-3	予選リーグ	~	岩出 A 20 [11 9 6 6	→決勝	賀 19	岩出 A 27-13	準決勝	湯 浅 27-22	▽敗者最終戦	浅	敗者1回戦	岩出 A 42-9	勝者戦	出 A 19	打 田 26 12	▽1回戦	メン	白馬対貴志川は対戦		貴志川 19—18		那 賀 12-11		白 第 22 2 14 1	25	マ1回戦	•	6			県和歌山商 11―4	18	和歌山商 18—	笠田 16 10	123	ត្ប
貴志	貴志川			12那 賀	•	湯	白馬		打田		金屋		打田		湯	金屋		В	済。		岩 出 B		白馬		貴志川	岩出	A		_	9		笠行田田	坊商	志	新宮商		
(岩手)	43	準決勝		<b>空</b> 岡商友会 24—19 山	24	TX	〈男子〉	向体	18	5	第3回東とフラブ遅手権	口大医学部	宇部工業高専④徳山工業高東	[順位] ①山口大本部②徳:	徳山工高惠 12—0 山口	山口大本部 12-0 山口	徳山大 35—18 字部	字部工高專 27—13 徳山	山口大本部 27-19 徳	山口大本部 26—10 字部	山口大本部 38-8 徳山工高専	徳山大 40-13 山	德山大 37-17 德·	朝	ーグ戦	(5月19、26日/山口大)	第3回山口県学生春季リーグ	8-3	岩 出 A 23 (15—3) 6金	→決勝	屋 13 10	出 A Z2	準決勝 1	量 1 2 1 1 9 9 % 岩	1 12   9 岩	予選リーグB	岩出 A 33—5 那
一庄和	仙台育英ク 川 口 北	_		山 形 ク 一春日部工(山形) 一川 二 コ	真室川高OB V 2 回戦		戸			<u>_</u>			_	_		_	_						(男子)	郷北高、	(5月4	関東 高杉	戦	白 梅8	屋─▼決勝	(山形)	_	山 1回戦	「〈女子〉	出一花巻ク37	出B■▼決勝	-	賀一盛岡商友会
15	11	 16	13	23 2	4	13	 3 14	   14	24-15 浦和南	22	 17	5	 10	 11	 15	16	8	15	11	11	17			高)	5、6、11、12日/三	関東高杉松田県二カ子建	(2) (4)	622 8 竹 桜 ク		(青森)	12-0 七戸CATS			211(2114) 25	1	:	30 29 七戸ユニオン

八川川浦▼羽上深川浦三庄行八上浦川川越川浦▼〈※□【浦浦浦川浦川▼浦川 □□和□生尾谷青和郷 田 尾和□□谷□和□谷丁和⑪位学元和和□学研和□ 潮女北実戦一南一陵南北和女潮南西女北南東実戦〉実川 院実実工院工りまれ は□① 2 北浦 1822 23 21 10 12 15 20 12 16 20 20 21 20 20 20 21 浦川▼埼浦 和中 ブ玉和 院工 2年 18 17 22 17 18 23 23 21 19 13 15 31 13 16 30 30 34 20 26 25 27 21 P 17 22 表 31 35 5 連 | | T | | 澳 | | 1316 C 1716 定 1511 T 9 14 9 11 12 5 4 11 5 5 3 統 3 浦 回目 和 学川川連川川浦 上浦越川 埼庄 浦春 戸越 院口口型口口和 ③工北院北北実 尾和谷口 0 和自部 玉 谷 優 勝 栄和 西工 田南 ※ 口 編 川 川 浦 川 川 浦 川 川 浦 川 川 浦 川 川 市 和 中 市 和 中 市 和 中 市 市 東 は 和 ① 実 陸 は 和 ① 実 陸 は 和 ① 2 南 浦 和 21 18 19 29 23 19 年 連 生 19 太竹▼太笠八竹▼太土水笠八麻岩竹▼ 浦川浦▼羽川浦行 (5月9) 2 田浦道 で生青南田 準田 田 和口和 東 道 戰一一一問郷生井園戦 高校茨城 間鄉 風勝 南女実 / 2 代 19 P 11 29 20 表 15 29 13 21 10 21 25 23 30 17 25 14 28 23 18 15 20 25 40 E, 一竹園 連 | | | 決 11 7 12 定 T 18 12 15 26 15 12 13 14 14 17 13 18 21 17 続2 5 13 10 C 7 10 10 8 「日 青川浦川浦浦川 陵 ロ和ロ和和和 東 南女南南陵 高 回 勝勝水藤竜土 江戸川学園 田工工水一三園 笠八 土水麻岩 H H 行八川 上深三庄 浦遊 0 牛 田 口 道 優 勝 間鄉 一生井 女潮北 南一北和 青七三十弘▼〈95年 本田前回子〉 ▼ 学 ▼ 竜 水 ▼ 鉾 竜 竜 水 ▼ 麻 鉾 高 竜 石 竜 八 水 ▼ 決 田 3 ケ 海 準 田 佐 ヶ ヶ 海 2 田 佐 海 2 田 佐 海 2 回 日 佐 海 2 回 2 時 二 決 一 二 勝 二 一 二 戦 生 二 萩 一 二 二 郷 二 戦 水海道二17 第35 海道 海道 海道 高 水海 決勝 3位 月 南戸木工南戦 間決 11 道 は 阑 青森県高校春季選 初 31 定 は 優 戰 8 9 9 22 12 17 13 26 1417 6年 10 13 39 21 15 18 9 14 38 22 25 23 22 22 17 日 勝 3 4 8 11 12 10 連続 3 鰺 9 8 8 122 16 21 16 17 12 16 藤 沢 14 回目 竜ケ 横柏青五今 高 竜 鉾竜 麻高石八 結下下太代土水岩 太 1 手権 田崎 岡 城妻館田紫浦戸 H 木森、 崎 崎 0) ニニニニ水ニニ井 浜農東高別 生萩二鄉 優 鄉 (大分) (大分) (大分) (大分) (大分) (大分) (大省) (大分) (大分) (大分) (大分) (大分) (大分) 新▼〈男子〉 ▼野青▼青野青▼〈女子〉 決辺森決森辺森回珠 地西勝商地東戦 \* ▼野青▼野七三青 ▼野鰺 5 青森商 決辺森決辺 2回辺ヶ 青森西 森 森 本森 1421 月 鉄戦 西 商 地商勝地戸木商戦地沢 11 九九州 江 14 は 24 2年 2 12 加安子クラブー 年ぶり 9 15 104 21 39 35 29 19 17 35 27 43 23 32 20 29 30 36 33 27 E 5 7 3 り5回 12 7 27 18 23 3 9 9 9 8 16 10 6 15 15 6 佐 13回 賀 12 12 (福岡) (福岡) クロかク 七青三 鯰青十弘 目 野 青青 目 野 七三 青山 大会 神 森本 ケ森田前 0 (T) 本 辺 森森 辺 埼 優 優 農 戸央木 沢南工南 地 商東 地 戸木 森田 勝 勝

### 実績と信頼の公式試合球

### イルマボール



日本ハンドボール協会検定球 HL-3, HL-2



igu, ma

ハンドボール

入間川ゴム株式会社 東京・埼玉・大阪・名古屋

(宮崎) (宮崎) (宮崎) (安子) (女子) (長崎) (長崎)	てくれた内容のある好試合であっらめずクラブチームの意気を見せらかし、大電会は最後まであき場合を決めた。	W T が 甚 大 り 返 し て い た も 高 し て い た も ま も し て い た も も も も も も も も も も も も も	していたが、20分に同点に追いつレーにリズムに乗れずリードを許田技研は大電会の闘志あふれるブーがを許していたが、20分に同点に追いついたが、20分に同点に追いついたが、20分に同点に追いついたが、20分に同点に対していたが、20分に同点に対している。前半氏分まで本	一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、	<ul><li>▼決勝</li><li>※本田技研熊本は2年連続2回目</li><li>熊本3 (15-141) 28大電会</li><li>会</li><li>会</li></ul>	会 架 勝 旦 29 28 キケ	35 31 40 	▼2回戦 (熊本) (熊本) (熊本) (熊本) (熊本) (佐世保ク 24―19 (佐賀) (佐賀) (佐賀) (佐賀)
級の部 18 19 日/	京都 一京都 市高交給本 高級 国京都 市高交給本 で反撃するが、熊本のディフェンスは厚く点差は縮まらなかった。	など なのPT ロング等を確実にキープ、徐々に点差を広げた。一方神 がも江島のサイドシュートなどで 場点するが、熊本はベテラン大宮 の絶妙のポストシュートなどで	で先行し、守ってはGK井村が神早々浦田のロング、桑原のサイド早々浦田のロング、桑原のサイドはの対戦となった。熊本は開始	森] ブラザー、桑原、井村共に立来] 大洋デパート、浦田 [旧姓小米] 大洋デパート、浦田 [旧姓小田   日本田   日本   日本	T	<ul> <li>※ 決勝</li> <li>※ 準決勝</li> <li>※ 準決勝</li> </ul>	26 20 18 14 1 大 (	(福岡) (神縄) (神縄) (福岡) (佐賀) (佐賀) (佐賀) (佐賀) (本賀) (本賀) (本賀) (本賀) (神 埼 ク 19−11 宮崎 クーリー・ 宮崎 クール・ (神縄) (神縄)
様 京城 ▼ ○ 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	東 宇 治 4 (8 6 1 1 (8 6 1 1 )	南東▼向 据字決勝 川 619 26152( 	東 1 C 何 戦 1 山 ン 22 1210 14 6 10 北 嵯	▼北東 * 注	北 嵯 辺 17 12 28 — 9 6 11 7 洛 陽 工 訓 星 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五	▼1 回戦 19 (19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 1	字決勝水 2034 25 - 814 1 京洛	京都西 14-20 26-10 14 10
<ul><li>★ 次</li></ul>	洛 東 第 15 12 19 — 6 2 18 在 中 6 2 18 在 18 在 中 6 2 18 在 18	浴 東 1 1 1 2 2 1 6 2 7 2 4 4 4	東宇治2 (7-3) 4乙 訓	118-81	意 東字治 第 15 21 12	<ul> <li>嵯京平向 ▼ 1</li> <li>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	京都商15 下級の部 7-1-2 12城 陽	<ul> <li>東決勝</li> <li>京都商</li> <li>場場</li> <li>場場</li> <li>13</li> <li>14</li> <li>12</li> <li>13</li> <li>株</li> <li>山</li> <li>訓</li> </ul>
北 北 嵯 峨 12 10 12 10 10 6 路 東 沂	京都女25 1015 20 3 4 西宇治	9 5 6 域 精久 御	5 6 17         3 4 9 7 明 乙	10   10   10   10   10   10   10   10	14 9 5 1 1 1 2 東	せ	13 23 12	A 水 8 (4-4) 7大 谷 (女子) (4-3) 7大 谷

(男子) (男子) 20 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	6	口川県高交総本	京都女19 8-1	1	夬勝	辺	都女	▼準決勝	光 華 6-5	辺 5		都	2	抽せる	4	▼1回戦	OBゾーン	[2]	器7 5	▼決勝	向陽 12-4	宇治 8-	準決勝	稜	向陽 13	宇治	治	▼2回戦	東 稜 19-0	宇治	▼1回戦	〇A グーン き	吸の部一	光 華 20 8 12 8 - 2 3	決勝	洛西 22	華
ノ内松市支膚・小	い公司で高い		1田辺辺			北	光 華		鴨	。 南八幡	精	乙		~	治 東			`	一、阿阿阿		東	西宇		西	北嵯峨	明徳	日吉		桃山	塔				5 落 西		北	北嵯
寺 ▼決勝トーナ		古殿		1	凹戦					▼予選1回戦		9	松④小松商	[順位] ①小松							グ									3	陽	松商村	公工	金尺有工	2回戦	E.	1
- 8 トー回戦 松 戦 知	416-8 屋		寺	15 小松		1	17 金	33-1 松	2			年連続15回目の		小松明峰	19 小	14	13	34-14 小松	 15   小	 13		31 15 羽	15	11	13 金		  14  泉	6	12	T C 2	23	18 I	5	12.18   8 15   公 松 隊	5	22 9 等	- (
	高核	П	井 湧氷製薬			高	商	任一湧氷製業	_	(広島)	-	優勝。 (岡山)	岡山白桃な		商	峰	松	商(島根)	商		_	昨 (岡山)	陽	商	エ		丘 境港第二	寺	第34	E C	稜 ※小松商	工一小松商	7	任 ▼ 大楼市女	- //>	井 ▼準決勝	一金沢商
111 101	ì	15		į	56	30	31       26	42	蚁		35		30   24		30 23		ク 41 12		20    13		23		20    14		采 36 6		巾民	26	匠中医一般男子		は2年ぶり2	15 8 7 7	7		18		10
21日新製鋼		スク	下関ク	_	岡山白桃クー・		江津クー	山大	_	15				_			_	(鳥取)	_	(広島)	広島大一	(山口)	岩国ク	_				育館、	子選手權	H	回目の優勝。	11小松市女		沂	寺		小松明峰一
岡 決勝	延岡市 163	林市單	女子	1	高崎市22 18	沙胶	<b>沙</b> 姆 市	寄木	本河形	学刊	司市	司本	木 木	日 年 4 年 4 年 4 年 4 年 4 年 4 年 4 年 4 年 4 年	と可比	奇木	木功	月單	男子	2	5	宮崎県体育大会	2	28	→決勝		アシックスク 25				(鳥取)			リク単	(5月26日/境		第3回中国一
1 3   5 小 林 市		-9 都城		10	17小林市		2	21 東日本君	6	1	8 2	11	11 有以可以	4	1	21 百 河	61   宮奇郡	1 4 13		20日/官婦西高)		会	1 5 4	513-7 2天成ク		(広島)	一場の広島ク		16-12 徳山ク		(岡山)	22 9 岡山県短大	(広島)	21-8 広島大	、境港市民体育館)	The second of the second	股女子翼手権



### 中村荷役運輸株式会社

本 社 〒108 東京都港区芝浦 2 - 3 - 39 電話 東京 (03) 451-4161(代)

工 ① 真 室 29 28 24 32 33 12 北クラブ 2622 ケン 1 1 1 1 1 1 1 1 1 24 新止市体育館 真室川 29 19 18 2 15 8 19 21 24 12 2 6 1114 選 在 東大東新東 東大東新東 大東石根庄根 8 (山形) (山形) 内(山形) 手 七戸ユニオン 七戸キャッツ 高 竹 盛岡商友会 仙台育英ク (岩手) (青森) 権 桜 石田工田工工工 ク



日本が生んだ世界のボール 日本ハンドボール協会検定球 (J·H·A) 高校総体

タチカラのハンドボールは縫ボールと同じ構造のチューブが離れた L·B·C中空製法です。

TACHIKARA 9 于力 9 株式会社

\*辺ヶ③ 若沼 南 辺ヶ 須 若 松 ク ク の 若 ク ク ク メッツ 山山▼体 口口男子 育館、 生子

春23

季回

女グ子

戦12

中

1)

4 部岡

H

一岡

岡山

山市 1理科大)

山大学、 6

大大

2220

21 19

爱広、

媛島

大大

虚嬉神嬉佐神佐神神佐佐神佐佐神▼ 賀野埼野賀埼賀 埼賀賀埼賀賀埼 女商農商女農東埼農東女農女東農グ

農②佐 6 8 10 6 8 7 5

質 安東神佐東佐神嬉東佐神嬉東神東嬉 ③松 賀松賀 野松賀 野松 松野 賀浦埼東浦東埼商浦女埼商浦埼浦商

神佐佐神佐神神佐神佐▼ が会に関する (男子) 賀賀埼賀 埼賀埼賀 埼農東農農埼農農農

摩 市

月1、

2日/神琦農高

賀 24 18 15 22 21 24 29 23 24 36 埼

佐神佐佐神佐佐佐神佐 賀埼賀賀 賀賀賀 質 埼東農西西埼西東西埼東

国内遠征、海外遠征 旅のすべてを 演出します。



旅のplan do sce

旅には三つの楽しさがあります。 出発前の計画を練る楽しさ、 自然や風俗、人間にふれる楽しさ、 そして尽きぬ思い出の楽しさと。

### 新宿旅行センター

〒160 東京都新宿区西新宿1-16-4 ☎03-346-0061 担当:入江 海外事務所 シンガポール(KEIO-SCA) 大① 3 鳥 高取 25 21 22 16 16 21 22 18 24 20 高取 25 21 22 16 16 21 22 18 15 19 兵徳 工山 22 25 13 33 24 23 33 33 21 26 21 22 29 9 11 12 7 11 12 11 12 10 11 14 10 9 理鳥 大高高島香高島香修高島 広香岡 知知根川知根川道知根 島川山 島大大大大大大大大 大大大 桑四▼津桑桑津亀四▼津日桑四桑四桑亀 津回学 日2市回 生名市名日名 名市回 6 重県高校総 月 工戰工名西東山工戰工二工南西市北山 戦 1 38 27 16 20 22 10 18 11 27 日/桑名高 1840 23 26 19 16 18 48 6 14 14 16 14 7 8 10 13 15 6 15 8 16 15 10 5 大⑥山 日四津尾海四四高朝生市中 市市四部 中市市 市市四部 中市市 市市四部 中市市四部 里西縣 里西鄉 田明 四国学品原由県 四 四高四 尚香岡 広 日桑四四桑 津亀 Ŧ ij 国 知写 生名市日名津 島 山川山 学院 ャ 学 院大院 ス 院高短 大 大大大 二工南市北 東山 四四▼桑上四▼四四 ▼四四津四亀 ▼津津亀 ▼日四桑 4 生日 B 7日日 3 日日 日日4 名 暁 暁 日 第市 名 市市 回市市 市 6 南北 名野市 9 南商 戰西南東商山 位決 位 位 决 決 25 15 14 定 20 19 18 定 21 定195118定戦 | 戦 21 23 29 23 24 27 12 11 45 18 9 3 8 14 13 1 11 11 11 3 5 12 9 12 8 5 10 5 0 6 14 6 5 4 17 戦 戦 亀津津 桑四 津 朝松四 四四松上桑朝 尾桑 津 津亀 四津龟 H 阪品 日常阪 名津 名日津 117 明女癖 工市 I 西東山 市娜女野名明 態北 LLIL 東山 羽羽高福福▼〈女子〉 ▼北金▼北羽▼高勝藤北高羽科藤科藤金金▼ 金 (男子) 6月 決 進 决 井県 は8日 勝 決 勝 志山島陸志水技島技島津津 商 3 14 1) 8日一 商 3山 年市団 (記) (16 8 17 定) 11日 | 水水志商商 津 陸津勝陸水 1) h 19 高校春季総体 2 B 28 16 × 17 14 20 21 29 23 25 29 19 33 24 32 13 15 20 20 16 6 13 22 24 羽水高 同山田106 1 10 15 10 10 15 6 3 10 8 8 21 8 の津商 16 優東 ③四四四 津 藤科戰羽福科武丹丹福勝勝福北武 藤武藤科北 高羽 北 四日日中市 生 井 # 井 東 市商南南 水商技生南南商山山商陸生 島商鳥技陸 陸 志水 島技 ▼仁福▼武羽▼仁北羽武仁勝武 ,新山新▼工 真真寒▼ 真寒新真▼田 [順位] 予選」 第 決勝 準生 決勝 (①山形) (①山形) (②山形) (②山形) ()山形) 6 4= 生 36 月 愛23 愛商勝商水 卜愛陸水商愛山商 川江工川 ïĵ エエエリ 川川江リ 8 形 ①真 新 9 真 ガ ゥ 形県高校総 × 24 20 14 19 35 12 17 室 25 21 15 35 庄 33 17 26 B 室 26 29 23 A 1310 13 10 26 32 日 /米沢女子高 7 9 3 5 4 6 8 3 3 11 9 8 6 2 17 6 17 2 20 9 14 15 2 11 16 7 Ш 6 庄 体 北勝戰勝科高藤福福高 武羽 福 工新山寒山 工山大大 江東寒東 ②形石石 ③根河根 井井 井 生 庄形河形 山技志島女女志 根工江工 商 商水 陸山 石工田田 河工工江工





## 告知板

### 「エッセン」の日程決まる

7月24日に来日する西ドイツブンデス・リガの強豪チーム「エッセン」と 対戦する日本チームと日時、場所が決定しました。

○7月27日(土)

18:00 大阪・東淀川体育館 エッセン対湧永製薬

○7月28日(日)

15:30 京都市立体育館 エッセン対全日本男子

### ◎昭和60年度

各都道府県協会役員名簿②

※前号でお伝えしました中でまだ知らされてなかった各県の名簿をお伝えします。

### [北海道]

〇会 長 高橋辰夫

○理事長 中村 崇

○事務局長 吉田正紀

〒064 札幌市中央区南8西2札幌星園高校内

### 〔岩手県〕

〇会 長 小田島實

〇理事長 太田利彦

O事務局長 高田敏晴

〒020 盛岡市上田3-2-1 盛岡第一高校内

### 〔秋田県〕

〇会 長 松田光雄

〇理事長 由利 弘

○事務局長 由利 弘

〒012 湯沢市新町27湯沢高校内

### 〔山形県〕

〇会 長 仁藤清一

〇理事長 会田恒雄

○事務局長 奥山重雄

〒990 山形市上町4丁目7-14(株)山形標準内

### [福島県]

〇会 長 宗形守敏 〇理事長 関川正道 ○事務局長 斎藤昌巳

〒960-06 伊達郡保原町元木23保原高校内

### 〔埼玉県〕

○会 長 畑 和

O理事長 遠藤健次

〇事務局長 金子永治

〒335 戸田市新曽1093 戸田高校内

### 「神奈川県]

〇会 長 若崎重富

〇理事長 佐分正典

○事務局長 池田和男

〒232 横浜市南区三春台4 関東学院高校内

### (長野県)

〇会 長 木下秀男

〇理事長 加藤雅之

○事務局長 高橋重雄

〒384 小諸市紺屋町2丁目4-13

### 〔京都府〕

〇会 長 立石孝雄

〇理事長 小西博喜

○事務局長 吉田博二

〒525 草津市下笠町松原289-2

### [兵庫県]

〇会 長 三浦和夫

〇理事長 梅田幹夫

○事務局長 畑 憲佐

〒653神戸市長田区寺池町1-4-1兵庫高校内

### [島根県]

○会 長 小路昌弘

O理事長 上田正吉

○事務局長 奥川 恵

〒695 江津市都野津町 江津高校内

### 〔香川県〕

〇会 長 森 住雄

〇理事長 松原 忠

O事務局長 槙井俊明

〒761高松市鬼無町山口257-1高松西高校内

### [徳島県]

〇会 長 柴田嘉之

〇理事長 東條 敬

〇事務局長 坂井良至

〒791 松山市久万ノ台甲1485-4 松山西高校内

### 〔佐賀県〕

〇会 長 水田正文

O理事長 甲斐忠義

○事務局長 末次 功

〒842佐賀市北川副町大字木原五本柳100佐賀東高校内

### 〔長崎県〕

〇会 長 田中丸善一郎

〇理事長 原田国男

O事務局長 原田国男

〒852 長崎市岩屋町637 長崎工業高校内

### [熊本県]

〇会 長 後藤常男

O理事長 藤田八郎

○事務局長 島田秀四

〒860 熊本市黑髪3丁目12-16九州女学院内

### [大分県]

〇会 長 脇屋長可

O理事長 福田 稔

○事務局長 一万田尚登

〒870 大分市大字西の洲 新日鉄大分製鉄所内

### [應児島県]

〇会 長 増田 静

O理事長 堀ノロ貞男

〇事務局長 岡山明弘

〒891-01 鹿児島市上福元町 鹿児島南高校内

### (訂正)

前号でお伝えしました各委員会

の名簿の中で、「クラブ委員会」

の委員の中に訂正がありますので

お知らせ致します。

〈東北〉 豊田忠夫

(北信越) 山川博行

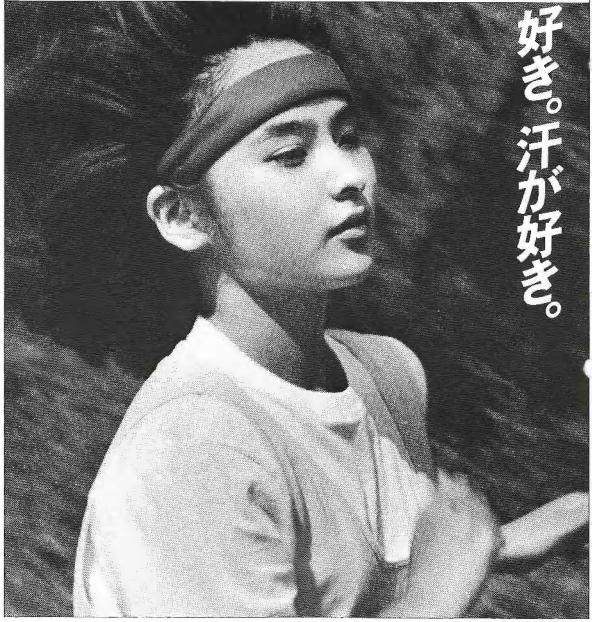
(中国) 未定

以上のようにご訂正下さい。

笑顔があります。涙があります。 躍動があります。記録への挑戦があります。 チームプレイの和があります。 からだを動かしていると 人生の大切なものがたくさん見えてきます。 新日鉄は、スポーツを通し 心身を鍛える皆様に声援をおくります。

### **會新日本製鐵**





(財)日本ハンドボール協会編 ハンドボール』

第二四二号

昭和四十年六月七日 第三種郵便物認可 員和六十年六月二十五日 昭和六十年七月 日 印刷

弘侍 東京 八十五八「四八番」 定述 代表(図)」 三六 東京部所谷区韓南一十一十

発行人 編集兼

大 野 金

(年間購読料) 定価三百五拾円

株式会社 アシックス

